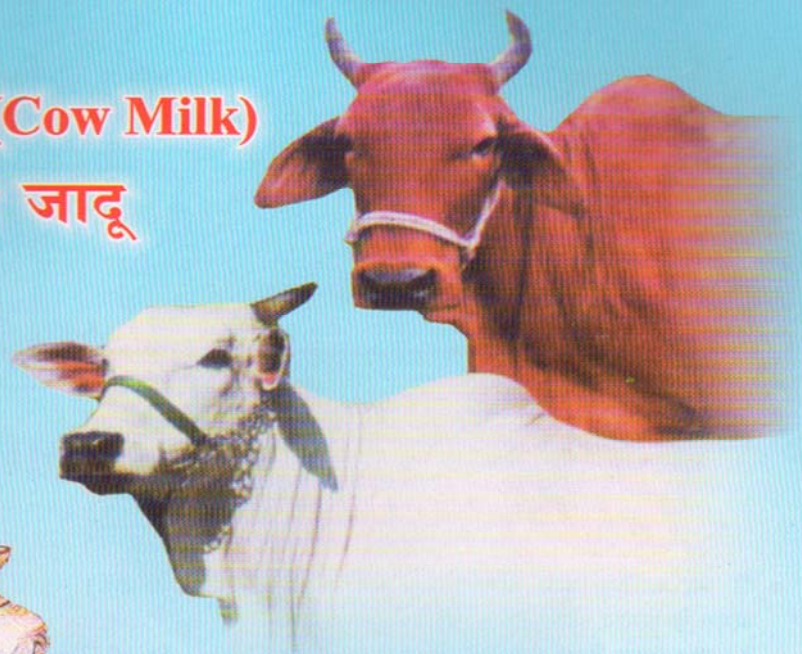
गाय माता का दूध अमृत है

महर्षि वाग्भट्ट गौशाला एवं पंचगव्य अनुसंधान केंद्र
ईमेल : Gaumata@panchgavya.org, Gomaata@gmail.com
वेबसाईट : www.panchgavya.org, मोबाईल : 09444034723



गो–दूध (Cow Milk) का जादू

गो–दूध अमृततुल्य है। इसमें ८७.१ प्रतिशत जल तथा १२.९ प्रतिशत घनपदार्थ है। ए, डी, ई, बी और सी जीवनसत्व हैं। इसके अलावा प्रोटिओज, लैक्ओम्युसिन और मद्यद्रावक प्रोटीन भी अंशतः पाये जाते हैं।

दूध में प्रोटीनरहित नाइट्रोजनवाले पदार्थ (लैक्टोक्रोम, क्रिएटीन, यूरिया, थियोसवनिक ऐसिड, ओरोटिक ऐसिड, हाइपोक्सेन्थीन, जैन्थीन, और यूरिक ऐसिड, कोलिन ट्राइमेथिलेमिन, ट्राइमेथिलेमिन ऑक्साइड, मेथिल ग्वेनिडिन और अमोनिया क्षार) पाये जाते है। और फॉस्फोरसवाले पदार्थ (फ्री फास्फेट, फास्फेट केसीन के साथ मिला हुआ, लेसिथिन और सिफेलिन, डाइमिनो मोनोफास्फोटाइड तथा तीन अम्ल द्रावक सेन्द्रिय फास्फरस योगिक) पाये जाते हैं।

दूध तत्त्वों की खास विशेषता यह है कि वे हमारे भोजन के अन्य पदार्थ – आटा, चावल, आलू, फल–फूल, शाक आदि के दोष को नष्ट करने में, इन पदार्थों को उच्चतर रूप में पलटने में, इन्हें सुपाच्य बनाने में सहायता करता है।

दूध में कमसे कम ५० पदार्थ सवा सौ–डेढ सौ रूपों में रहते हैं। इतना सर्वगुणसम्पन्न और सब प्रकार से परिपूर्ण पौष्टिक और साथ ही बुद्धि में सात्विकता उत्पन्न करनेवाला बहुत सस्ता आहार है।

मैं कामधेनु सेवक सहदेव भाटिया विद्युत अभियंता, अखिल विश्व कामधेनु परिवार 21 सी, जयराज कोम्प्लेक्स सोनी नी चाल, ओढव मार्ग अहमदाबाद गुजरात 382415 मोबाइल 9662407242, 8733008557 बहुत ही कम मूल्य पर पहली बार गाय माता के दूध पर पुस्तक प्रकाशित कर रहा हूं.

100 प्रतिशत गोरक्षा गो दुग्ध से करना संभव है.

गाय माता के दूध पर डेयरी टेक्नोलोजी में बहुत सारे लोगों ने अभी तक लिखा है.

कलियुग में भैंस के दूध का ही बोलबाला है तथा गोमाता का दूध पैसे देकर भी अब दवा के रुप में भी मिलना कठिन हो गया है इसलिए गाय माता के दूध पर बुद्धिजीवी लोगों की बहुत अधिक जिज्ञासाएं हैं. श्री चंद्रभान जी मोटवानी अध्यक्ष पीपुल फोर एनिमल्स मातृछाया, राजमाता धर्मशाला मार्ग, सिरोही राजस्थान के द्वारा 4 भा-गाओं हिंदी, अंग्रेजी, गुजराती एवं मराठी में 15, 30, 45, एवं 60 सैकेंड का गोमाता के दूध का विज्ञापन तैयार किया गया है.

गाय को ही माता क्यों कहते हैं? गाय माता के धारो-ण दूध में बहुत ही अधिक मिठास क्यों होती हैं? गाय माता के दूध में पीलापन क्यों होता है? गाय माता के दूध में पतलापन अधिक क्यों होता है? कौन सी गाय का दूध अधिक गुणकारी है? कब दूध अधिक लाभकारी है? दूध किसे पीना चाहिए? दूध का कल्प क्या है? गाय माता को क्या खिलाना चाहिए जिससे उसके दूध में गुण बढ़ जाएं?

गोमहाविज्ञान ग्रंथ का यह बहुत ही महत्वपूर्ण भाग है. गो माता के दूध पर 2 वीडियो सीडी मैंने तैयार की थी जिसे लोगों ने बहुत ही पसंद की थी.गो महाविज्ञान का प्रथम संस्करण मैंने 2003 में प्रकाशित किया था जिसे सभी गोशालाओं में बहुत ही अधिक पसंद किया था. द्वितीय संस्करण 2004 में प्रकाशित किया था. इस संस्करण को सामान्य आदमी ने भी पसंद किया था. तृतीय संस्करण 2005 में प्रकाशित किया था. तृतीय संस्करण को भी सभी ने बहुत ही पसंद किया था. 2006 में चतुर्थ संस्करण प्रकाशित किया था. चतुर्थ संस्करण को अनुसंधान करने वाले लोगों ने बहुत ही अधिक पसंद किया था. मैंने इसमें सभी संदर्भ ग्रंथों का उल्लेख किया है. आप संदर्भ ग्रंथ को देख सकते हैं. आपको मेरा यह प्रयत्न कैसा लगा कृपया मुझे आप सूचित जरुर करें.

3200 अलग अलग खंड पुस्तकों के साथ साथ ही ओडियो एवं वीडियो डीवीडी, सीडी, वेबसाइट, धारावाहिक, चलचित्र, कामधेनु चेनल के रुप में गोवंश चिकित्सा, गोवंश का संतुलित आहार, दूध के उत्पाद, गोमय से रोजगार, कौन बनेगा गोवंश सेवक? प्रतियोगिता को प्रकाशित कर रहा हूं. प्रत्येक प्रश्न के 4 संभावित उत्तर मैंने दिये हैं. सही उत्तर का चयन गहन अध्ययन करने के बाद में करना है. विजेता को अखिल विश्व कामधेनु परिवार 50 किलो सोने से सम्मानित करेगा. हमें आपके भरपूर आर्थिक सहयोग की आवश्यकता है.

हर घर में गोवंश को वापस लाने के लिए हम सभी संगठित रुप से प्रयत्न अवश्य करें. हर घर में गोवंश आने पर ही भारत सोने की चिड़िया एक बार फिर से बन जायेगा. गोवंश वध भारत में पूरी तरह से बंद करने के लिए 2011 से 100 सालों का समय जबरदस्त संघं-ार्ष करने का हमने तय किया है. गोवंश के सम्मान करने पर विश्व में भारत की पहचान एक बार फिर से बनेगी.

हमारे समस्त प्रकाशन

- **कामधेनु इतिहास** कामधेनु के इतिहास पर वीडियो सीडी तैयार की गयी है. साहित्य के रुप में श्रीमद भागवत, नारद संहिता के आधार पर प्राचीनतम जानकारी दी गयी है.

- **कौन बनेगा गोवंश सेवक?** 320 पन्नों की 8000 वस्तुनि-ठ प्रश्नों पर आधारित एकमात्र लोकप्रिय प्रतियोगिता भारत के 10 लाख बच्चों में की जा रही है 1 जनवरी 2013 से चेनल पर प्रसारण. फोटोस्टेट स्पायरल बायडिंग में उपलब्ध है. सहयोग राशि 1000 रु.

  विश्व प्रसिद्ध प्रजातियां, दूध, गोबर गोमूत्र पर 200 200 प्रश्नों की वीडियो सीडी तैयार की गयी है.

- **दूग्ध कल्प** स्वर्गीय श्री विठठलदास मोदी जी आरोग्य मंदिर गोरखपुर के अनुसार गोमाता के अमृत के समान धारो-ण दुग्ध से मानव का कम से कम 40 दिनों में तथा अधिकतम 180 दिनों का काया कल्प कर निरोगी तथा दीर्घायु जीवनयापन करना संभव है. 64 पन्नों की पुस्तक प्रकाशित की गयी है.

- **गोवंश पालन से रोजगार** दूध के उत्पादों पर 1 घंटे समय अवधि की वीडियो सीडी उपलब्ध है तथा साहित्य में मलाई, क्रीम, योगहर्ट, मीठी दही, केसर दूध, मेवा दूध, मसाला दूध, तक्र यानी छाछ, मही, मसाला छाछ, लस्सी, मक्खन, धी, पंचगव्य तथा महापंचगव्य घी, जड़ीबूटी वाले घी, श्रीखंड, बासुंदी, खूरचन, रसमलाई, मिल्ककेक, दूध का हलवा, छप्पनभोग, दूध पावडर, कंडेन्स मिल्क, चोकलेट, मिल्कशेक, दूधपाक, खीर, आइसक्रीम, कुल्फी, छन्ने की मिठाइयां रसगुल्ला, संदेश, खोवे से बनने वाली मिठाइयों पेड़ा, बरफी, गुलाबजामुन, कालाजामुन, काजू बरफी, मोहनथाल, कलाकंद, रबड़ी, पर डेयरी टेक्नोलोजी के पाठयक्रम के अनुसार संपूर्ण जानकारी दी गयी है.

- **गोमय वस्ते लक्ष्मी** गोवंश के गोबर से तैयार होने वाले सभी उत्पादों पर श्री सुनील अग्रवालजी के द्वारा वीडियो सीडी तैयार की गयी है.

  गोबर के रस, गोमूत्र, दूध, दही, घी से पंचगव्य तथा 24 जड़ीबूटियां मिलाकर महापंचगव्य घी, दांत साफ करने का मंजन, अंगराग पावडर, चर्मरोग निवारक साबुन, नहाने का साबुन, बाल काले रखने का साबुन, अगरबत्ती, नवग्रह धूप, देवधूप, मच्छर मारने की कोइल, डिस्टेम्पर, चर्मरोग निवारक मलहम, फेस पैक, क्रीम, दर्द निवारक तेल, आंखों के दर्द निवारक बूंद, अग्निहोत्र के कंडे, हवन सामग्री, बर्तन मांजने की राख, गोपाल नस्य, के बनाने की संपूर्ण जानकारी दी गयी है.

- **जैविक खेती** कामधेनु के गोबर से नेडेप खाद, केचुआ खाद, मटका खाद, तुरत फुरत खाद, समाधि खाद, इंदौर विधि खाद, चार गढढा विधि खाद, गोबर गैस स्लरी, सींग खाद 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508 बनाने की संपूर्ण विधि दी गयी है.

  एग्रो इंडिया पुणे महारा-ट्र के द्वारा जैविक खेती पर 1 घंटे की वीडियो सीडी तैयार की गयी है.
  नेडेप खाद पर पुसद महारा-ट्र के द्वारा एक वीडियो सीडी तैयार की गयी है.
  भोपाल के जेल में श्रीकृ-ण गोशाला में 2800 कैदियों के द्वारा 40 एकड़ भूमि पर जैविक खेती पर वीडियो सीडी तैयार की गयी है.

- **कामधेनु का संतुलित जैविक आहार** गोवंश को नियमित रुप से दिये जाने वाले संतुलित आहार में कामधेनु के लिए आवश्यक पौि-टक रसायनों का वैज्ञानिक विश्ले-ण किया गया है. वीडियो सीडी उपलब्ध है.

- **गोबर गैस** गोबर से पर्यावरण को पूरी तरह से सुरक्षित रखने के लिए गांव में सामुहिक गोबर गैस बनाने के लिए संयंत्र की संपूर्ण

जानकारी, सरकारी अनुदान पर पूरे भारत के सभी राज्यों की जानकारी दी गयी है. अंग्रेजी तथा गुजराजी में वीडियो सीडी के माध्यम से किसानों को गोबर गैस के लिए प्रेरित किया गया है.

- अंकोल तथा अंकोल वाटसी 7000 साल पुरानी लंबे सींग वाली भारतीय नस्ल 2000 सालों से आफ्रीका में जंगलों में आदिवासियों के द्वारा सुरक्षित रखा गया है तथा अमेरिका में अधिकतम वसा के करण विकास किया गया है. वीडियो सीडी उपलब्ध है. कामधेनु डायरेक्ट्री के मुख पृ-ठ पर अंकोल नस्ल के सांढ का चित्र दिया गया है. इंटरनेट पर विश्व का ध्यान आकर्-ित करने के कारण अब चर्चा में हे. वर्तमान में भारत में लुप्त हो गयी है जिसके दूध में 10 प्रतिशत वसा है दुर्लभ रंगीन चित्रों सहित साहित्य तैयार है.

- गीर

वर्तमान में सबसे अधिक गीर लगभग 70 लाख ब्राजील में मौजूद है. ब्राजील की अर्थव्यवस्था गीर गोवंश पर पूरी तरह से आधारित हे. ब्राजील में गीर के विकास करने के लिए जो प्रयत्न किये गये हैं वह वहां की भा-ा में 22 खंडों में डीवीडी में बताया गया है. सहयोग राशि 300 रु. 1992 में एक दिन में रुपा नाम की गीर गाय ने 120 किलो दूध देकर गीनिज बुक ओफ वर्ल्ड रिकार्ड में अपना नाम दर्ज करवाया है.

श्री घनश्याम जी व्यास भूनेश्वरी पीठ गोंडल के द्वारा गीर पर वीडियो सीडी तैयार की गयी है. मदर इंडिया फादर ब्राजील अंग्रेजी में 50 रु. मूल्य पर 100 रु. में गुजराती में गीर पर पुस्तक का प्रकाशन किया गया है. गीर पर संपूर्ण जानकारी रंगीन चित्रों के साथ में साहित्य के रुप में उपलब्ध है.

- कांकरेज ब्राजील में गुजराती के नाम से यह नस्ल दूध के लिए विकसित की गयी है. ब्राजील में सबसे अधिक यह नस्ल मोजूद हे. गुजरात में भूज के आसपास कांकरेज नस्ल बैलों के लिए लोकप्रिय है.

- साहीवाल 19 देशों में दूध के उत्पादन, खेती करने, परिवहन करने के लिए यह नस्ल विकसित की गयी है. भारत में साहीवाल नस्ल वर्तमान में खतरे में है. पाकिस्तान के साहीवाल क्षेत्र में पायी जाने वाली यह नस्ल अधिक दूध देने के लिए पाली जाती है.

- लाल सींधी पाकिस्तान में सिंध में पायी जाने वाली लाल रंग की यह नस्ल वर्तमान में तेजी के साथ में भारत में समाप्त होने की कगार पर है. वीडियो सीडी तथा रंगीन चित्रों के साथ में साहित्य उपलब्ध है. कम खाकर अधिक दूध देने के कारण लाल सींधी विश्व में सबसे अधिक लोकप्रिय है. दूध, खेती, परिवहन करने के लिए 33 देशों में पायी जाती है.

- हरियाणा भारत की सबसे लोकप्रिय नस्ल परिवहन, खेती तथा दूध के लिए उपयोगी है. वीडियो सीडी तथा साहित्य उपलब्ध है. विश्व में हरियाणा नस्ल की विशे-ा पहचान है. हरियाणा की सर्वश्रे-ठ नस्ल कतल करने के कारण खतरे में है.

- थारपारकर जैसलमेर राजस्थान को थारपारकर नस्ल के कारण ही विश्व में स्वर्णभूमि के नाम से पहचाना जाता है. वीडियो सीडी तथा साहित्य उपलब्ध है. वर्तमान में भारत में थारपारकर नस्ल समाप्त हो रही है. विश्व में थार मरुस्थल में विकसित यह नस्ल दूध बढ़ाने के लिए लोकप्रिय है. थारपारकर के कारण विश्व में गोवंश का सम्मान हुआ है.

- नागोरी घोड़े के समान हवा में बात करने वाले बैल विश्व में अपनी तेज चाल के लिए प्रसिद्ध हें. वीडियो सीडी तथा साहित्य उपलब्ध है. राजस्थान में नागोर में पाये जाने वाले बैल भारत में समाप्त होने पर हैं.

- वैचूर विश्व की सबसे कम खाकर मात्र 1 किलो धान का पुवाल सबसे अधिक वसा अधिकतम वसा 8 प्रतिशत वाला अधिकतम 3.5

लीटर चमत्कारिक औ-धि गुणों से परिपूर्ण दूध देने वाली विश्व की सबसे कम भार मात्र 100 किलो तथा सबसे कम उंचाई मात्र 91 सेन्टीमीटर वाली गाय जो बकरी से आधे खर्च में पल रही है निरोगी रहकर निरन्तर सक्रिय रहती है. साक्षात कामधेनु भारत में लुप्त होने की स्थिति में है इंटरनेट पर वैचूर कंजरवेशन ट्रस्ट के द्वारा विश्व का ध्यान आकर्-ित किया गया है. रंगीन चित्रों सहित संपूर्ण साहित्य तथा रामचंद्रपुरम के द्वारा तैयार अंग्रेजी में वीडीयो सीडी 100 रु. में उपलब्ध है.

- लाल कंधारी

- अमृतमहाल हैदरअली तथा टीपू सुल्तान के समय में 60,000 अमृतमहाल नस्ल तोपों के उबड़ खाबड़ रास्ते पर सबसे तेज परिवहन करने के लिए मोजूद थी. मैसूर राज्य के गन पैक बैल सवायी चाल के कारण विश्व में प्रसिद्ध थे. अंग्रेजी में वीडियो सीउी तैयार की गयी है.

  श्री रामचंद्रपुरम मठ में अमृतमहाल नस्ल को बचाने के लिए कर्नाटक में श्री राघवेश्वर भारतीजी के द्वारा 20 लाख लोगों को एकत्रित कर 2007 में 9 दिनों का विश्व गो सम्मेलन किया गया था.
  इजीप्ट के पाशा के पास में यह नस्ल सुरक्षित रखी गयी हे. दूध के खजाने के लिए राजघराने में पहचानने वाली नस्ल वर्तमान में भारत में लगभग समाप्त हो रही है.

- हल्लीकर अमृतमहाल नस्ल की ही महत्वपूर्ण शाखा है. भारत में यह नस्ल खतरे में है. वीडियो सीडी तथा साहित्य उपलब्ध है. हल्लीकर गायें अमृतमहाल से अधिक दूध देती हैं.

- खिल्लार

  अपनी तेज गति के लिए बैल पहचाने जाते हें. गायें दूध कम देती हें. अधिकतम 4 लीटर दूध देती हैं. सांगली एवं आसपास के क्षेत्रों में खिल्लार बैलों की दौड़ होती है. खेती तथा परिवहन करने के लिए खिल्लार बैल उपयोगी हैं. भारत में खिल्लार नस्ल समाप्त होने जा रही है.
  वर्तमान में गिने चुने बैल होने के कारण ढेड़ लाख रु. में बैल मिल रहा है.
  14 लीटर दूध के लिए खिल्लार तथा थारपारकर सांढ से खिल्लारधारी नस्ल सतारा जिले के धोकसोंड गांव में तैयार की गयी है.

- डांगी डांग गुजरात का आदिवासी क्षेत्र है. डांगी नस्ल यहां पर पायी जाती है. बैल भारी बारिश में अच्छी तरह से कार्य करते हें. गायें दूध कम देती हें इसलिए वर्तमान में डांगी लुप्त होने जा रही है.

- ब्राहमण अमेरिका में मांस तथा दूध के लिए यह नस्ल विकसित की गयी है. इंटरनेट पर ब्राहमण नस्ल पर बहुत सारी वेबसाइट तैयार है. भारत से चिड़ियाघर, सर्कस के माध्यम से चोरी से अमेरिका ले जाकर तथा भारत में गाय का मांस न खाने के कारण ब्राहमण नाम रखकर विकसित की गयी है.

- इंडो ब्राजील ब्राजील में गीर नस्ल से यह नयी नस्ल अधिक दूध के लिए विकसित की गयी है. 2004 में ब्राजील में एक दिन में 214 लीटर दूध देने का नया किर्तीमान बनाया गया हे.

- अंगोल विश्व में नेलोर के नाम से यह नस्ल प्रसिद्ध है. भगवान शंकर के नंदी के दर्शन अंगोल में होते हें. वीडियो सीडी 1 घंटे की तैयार की गयी है. कृत्रिम गर्भाधान के लिए पूरी तरह अनुकूल है. साहित्य रंगीन चित्रों के साथ में उपलब्ध है. आंध्रप्रदेश के अंगोल में यह नस्ल मोजूद है. ब्राजील में सबसे अधिक लगभग 10 लाख अंगोल नस्ल दूध तथा मांस के लिए मोजूद हे.

- केनवारिया

- मालवी मालवा में पायी जाने वाली यह नस्ल समाप्त होने जा रही है.

- निमाड़ी
- कंगायम
- गंगातीरी गंगा के तीर यानी किनारे पर पायी जाने वाली दूध देने वाली यह नस्ल वर्तमान में समाप्त हो रही है.
- गावलाव
- धन्नी
- दज्जल
- बचौर
- भगनाड़ी
- पोनवार
- लोहानी
- देवनी देवनी को डोंगरी यानी पहाड़ पर रहने वाली कहा जाता है. वर्तमान में देवनी नस्ल खतरे में है. वीडियो सीडी तथा साहित्य तैयार किया गया हे. देवनी को गीर से ही अधिक दूध देने के लिए विकसित किया गया है इसलिए देवनी में गीर से कई समानताएं हैं. देवनी नस्ल के बैल बहुत ही मजबूत और परिश्रमी होते हें. भारी सामान ढोने के लिए उपयोग किये जाते हैं. गायें 1650 लीटर दूध एक ब्यात में देती हे.
- बरगुर
- राठी
- कृ-णावल्ली
- हांसी हिसार
- सीरी
- तंजोर
- आलमबादी गायें कम दूध देती हैं. वीडियो सीडी तथा साहित्य उपलब्ध है. वर्तमान में आलमबादी नस्ल भारत में लुप्त होने की कगार पर है. बैल मजबूत, सुंदर, आज्ञाकारी तथा खेती, परिवहन करने के लिए बहुत ही उपयोगी हैं.
- बंगाली पश्चिम बंगाल में बंगाली नस्ल कामधेनु के नाम से जानी जाती है.
- मेवाती
- बैल से चलने वाला कामधेनु संयंत्र श्री लक्ष्मी नारायण जी मोदी तथा कानपुर गोशाला सोसायटी के द्वारा बैल से चलने वाले संयंत्र पर वीडियो सीडी तैयार की गयी है. वर्तमान में बेल से चलने वाला संयंत्र सफल नहीं है. इंटरनेट पर भी विश्व का ध्यान आकर्-ित किया गया है. साहित्य रंगीन चित्रों के साथ में तैयार किया गया है.
- गोवंश रक्षा कामधेनु की रक्षा करने में सफलता नहीं मिल रही है. कामधेनु की पहचान करना चुनौती है. कामधेनु रक्षा एक प्रश्न है? लगभग 1 घंटे की पेटा, विश्व हिंदू परि-ाद, भारतीय जीवजंतु कल्याण बोर्ड के द्वारा तैयार वीडियो सीडी 100 रु. देकर उपलब्ध है तथा स्वर्गीय श्री राजीव जी दीक्षित के ओजस्वी प्रवचनों का संग्रह गोवंश रक्षा पर ओडियो डीवीडी समय 48 धंटों में उपलब्ध है.
- अग्निहोत्र

  माधव आश्रम के द्वारा तैयार 1 घंटे की वीडियो सीडी अग्निहोत्र के बारे में बहुत ही अच्छी तरह से वैज्ञानिक आधार के साथ में वर्णन कर रही है. अग्निहोत्र कृ-ि की जानकारी किसानों को श्री रामाश्रय मिश्रा जी के द्वारा खेतों में प्रत्यक्ष दी गयी है. 300 रु. सहयोग राशि देने पर अग्निहोत्र वीडियो सीडी माधव आश्रम से मंगवा कर देना संभव है.

माधव आश्रम के द्वारा तैयार साहित्य हिंदी, अंग्रेजी, गुजराती, मराठी में उपलब्ध है.
अग्निहोत्र यानी अग्नि में सूर्योदय एवं सूर्यास्त के समय पिरामिड आकार के तांबे या मिटटी के निर्धारित पात्र में गोबर के कंडों पर बिना टूटे हुए चावल यानि अक्षत एवं गोमाता के बिलोने के धी की वेद मंत्रों के साथ में आहूति देना है.

- **अग्निहोत्र चिकित्सा** माधव आश्रम के द्वारा मात्र 8 रु. में पुस्तक प्रकाशित की गयी है. 1974 से पश्चिमी जर्मनी में अग्निहोत्र की भस्म पर वैज्ञानिक अनुसंधान कर औ-धियां विकसित की गयी हैं.
- **अग्निहोत्र से नवग्रह एवं 27 नक्षत्रों का समाधान** नवग्रहों तथा 27 नक्षत्रों का मानव के जीवन में जन्म से मरने तक अनुकूल एवं घातक प्रभाव एवं मानव पर भारतीय ज्योति-ा के अनुसार गोवंश के द्वारा उत्पन्न तरंगों का प्रभाव वैज्ञानिक आधार पर वर्णन किया गया है. अग्निहोत्र आम आदमी के लिए जिज्ञासा का वि-ाय है. अमेरिका अग्निहोत्र विश्वविद्यालय खोलकर पूरी तरह से अपना चुका है. ज्योति-ा पर प्रश्न एवं उत्तर तैयार किये गये हैं. वीडियो सीडी तैयार की गयी है.
- **अग्निहोत्र से बिना तोड़फोड़ के वास्तु दो-ों को पूरी तरह से दूर करना** आम आदमी के समझ के बाहर है. वड़ोदरा के जितेंद्र भटट वर्तमान में आम आदमी के साथ में अग्निहोत्र से वास्तु दो-ों के दूर करने में सफल हैं. भारत में आज भी अग्निहोत्र लोकप्रिय नहीं है.
- **अग्निहोत्र प्रश्न एवं उत्तर** मानव में अग्निहोत्र के बारे में अनेक जिज्ञासाओं के कारण तथा भारत में अग्निहोत्र लोकप्रिय नहीं हे इसलिए पहली बार अग्निहोत्र, अग्निहोत्र कृ-ि, अग्निहोत्र चिकित्सा पर बहुत ही सरल वस्तुनि-ठ प्रश्न एवं उत्तर तैयार किये गये हें.
- **अग्निहोत्र कृ-ि** माधव आश्रम के द्वारा किसानों के लिए धर्मसूर्य त्रैमासिक पत्रिका में अग्निहोत्र कृ-ि की जानकारी दी गयी है. श्री रामाश्रय मिश्रा जी कृ-ि वेज्ञानिक माधव आश्रम के साथ में किसानों के लिए कार्य कर रहे हैं. स्मारिका का प्रकाशन माधव आश्रम के द्वारा किया गया है. अग्निहोत्र कृ-ि 25 रु. में पुस्तक तैयार की गयी है. किसानों में अग्निहोत्र कृ-ि लोकप्रिय नहीं है. अमेरिका अग्निहोत्र कृ-ि 1979 से अपना चुका है.
- **अग्निहोत्र से गोवंश के रोगों का संपूर्ण उपचार** इंडियन वेटनरी रिसर्च इंस्टीटयूट नैनीताल के निदेशक के अनुसार अग्निहोत्र से गोवंश के रोगों का उपचार करना संभव है. 7 वीडियो सीडी रोगों के उपचार पर तैयार की गयी हें.
- **अग्निहोत्र से मधुमेह का संपूर्ण उपचार** असाध्य रोग मधुमेह का गारंटी के साथ में उपचार करने के लिए साहित्य तथा 1 घंटे की वीडियो सीडी तैयार की गयी है.
- **अग्निहोत्र से एडस का संपूर्ण उपचार** पश्चिमी जर्मनी के द्वारा 1974 से अग्निहोत्र भस्म पर अनुसंधान कर औ-धियां तैयार की गयी हैं. वीडियो सीडी 1 घंटे अवधि की तैयार की गयी है. साहित्य वैज्ञानिक अनुसंधान कर तैयार है.
- **अग्निहोत्र से कब्ज का संपूर्ण उपचार**
- **अग्निहोत्र से उच्च रक्तचाप का संपूर्ण उपचार**
- **अग्निहोत्र से ह्रदय रोगों का संपूर्ण उपचार**
- **अग्निहोत्र से रक्तप्रदर का संपूर्ण उपचार**
- **अग्निहोत्र से ब्रेन कैंसर का संपूर्ण उपचार**
- **अग्निहोत्र से यकृत कैंसर का संपूर्ण उपचार**

- अग्निहोत्र से फेफड़े के कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से रक्त कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से गर्भाशय के कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से रसौली के कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से मुंह के कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से होठ के कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से लसीका ग्रंथि के कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से आमाशय कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से आंत के कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से मूत्राशय के कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से स्तन कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से जीभ के कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से आंख के कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से गुर्दे के कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से गुदा के कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से प्रोस्टेट कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से लिंग कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से गले के कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से रक्त की कमी का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से मोटापे का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से आंख के 72 रोगों का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से चर्मरोगों का संपूर्ण उपचार

वि-ाय सूची

1. प्रोटीन
2. वसा
3. नाइट्रोजन
4. धातु तत्व
5. किण्व
6. फास्फोरस यौगिक
7. विटामिन्स
8. खनिज
9. पाचक रस
10. मीठास
11. सेरेब्रोसाइडस
12. कंज्यूगेटेड लिनोलिक अम्ल
13. स्ट्रोंसियम
14. जल
15. कार्बोहाइड्रेटस
16. कैरोटिन
17. गैस

महर्षि वाग्भट्ट गौशाला एवं पंचगव्य अनुसंधान केंद्र

ईमेल : Gaumata@panchgavya.org, Gomaata@gmail.com

वेबसाईट : www.panchgavya.org, मोबाईल : 09444034723

गो–दूग्ध (Cow Milk) से रोग निवारण

- गौ का धारोष्ण दुग्ध बलकारक, लघु, शीत, अमृत के समान, अग्निदीपक, त्रिदोषशामक होता है। प्रातःकाल पिया हुआ दूध वृष्य, बृहण तथा अग्निदीपक होता है, दोपहर में पिया हुआ दूध बलवर्धक, कफनाशक, पित्तनाशक होता है और रात्रिमें पिया हुआ दूध बालक के शरीर को बढाता है। इसलिए दूध प्रतिदिन पीना चाहिए।

विभिन्न बिमारियों में दूध का उपयोग

- **जुकाम** – दूषित पानी नाक से बहने दें और दूध में शहद मिलाकर पीते रहें। भोजन सादा करें।
- **डिप्थीरिया** – आम बोली में इसे हब्बा–डब्बा भी कहा जाता है। बच्चों का यह रोग जानलेवा होता है। २ चम्मच दूध में आधा चम्मच घी और एक चम्मच शहद मिलाकर बच्चे को चटाना शुरू कर दें। गाय का घी और शहद मिलाकर गले पर भी मले।
- **तपेदिक** – ५० ग्राम मिश्री और १० ग्राम पिपली पीस–छानकर २५० ग्राम दूध में उतना ही पानी मिलाकर काढा तैयार कर लें। दूध बच जानेपर इसे उतार लें और १०–१५ ग्राम गोघृत में २०–२५ ग्राम शहद घोल लें। इसे झाग आने तक फेंटते रहें बाद में इसे चूसते रहें।
- **थकावट** – गाढे दूध में मलाई डालकर पीनें से कितनी भी थकावट हो दूर हो जायेगी।
- **धतूरे का विष** – गोदूग्ध में गोघृत मिलाकर पिलाते रहें। गोघृत जैसा विषनाशक अमृत शायद ही कोई हो।
- **पेट में कीड़े** – दूध में शहदर मिलाकर पीने से धीरे–धीरे पेट के पुराने कीडे मर जायेंगे और नये पैदा नहीं होंगे।

●Our breeds' cow milk has A-2 protein ●Our breeds' cow milk has essential amino acids.●Cow milk has essential amino acids ●Cow milk is a rich source of Vit B2, B3, etc. ●Cow milk reduces peptic ulcer & Cancer of colon, breast. ● It reduces serum cholesterol levels. ●It is a natural anti-oxidantIt is an ideal food for people of all age-groups. ●It is useful in diabetes, has low fat content. ●It is useful for weaning. ●Calcium & Phosphorous in. ●Cows milk gives rise to growth.

गाय माता का दूध अमृत है

भारत में हजारों साल से गाय माता का ही दूध सबसे अधिक पीया जाता है. विश्व में वर्तमान में गाय माता का ही दूध सबसे अधिक पीया जाता है. गाय माता के दूध का दूसरा कोई विकल्प नहीं है. गाय माता के दूध के अंदर मौजूद रसायनों पर विश्व में बहुत अधिक गहराई के साथ कार्य किया गया है.

वेदों के अनुसार गो प्राण और गो प्राणी की उत्पत्ति सूर्य से हुई है इसलिये गाय माता में तथा गाय माता के दूध, दूध से तैयार दही, दही से तैयार छाछ, मक्खन, घी में भी सूर्य के सभी गुण पूरी तरह से विघमान हैं.

ऋगवेद के अनुसार गाय माता का दूध हमारे लिये अमृत है. राज निगनटू के अनुसार गाय माता का दूध पीयूष है. चरक सहिंता के अनुसार गाय माता के दूध को सात्विक, स्वादिष्ठ, ओज को बढाने वाला, मीठा कहा गया है. धनवन्तरी जी के अनुसार मानव के लिये गाय का दूध अनिवार्य है.

ऋगवेद के अनुसार गाय का दूध संपूर्ण आहार है. अथर्ववेद के अनुसार गाय माता का दूध मरीज के लिये बहुत अधिक लाभदायक है. अथर्ववेद के अनुसार हदय रोग के मरीज के लिये गाय का दूध बहुत अधिक लाभदायक है. गाय माता का दूध मानव के लिये प्रकृति का अदभुत वरदान है. मानव सदैव सिर्फ गाय माता का ही धारोष्ण दूध, दही, छाछ, मक्खन, घी खाता पीता है तो मानव पर 27 नक्षत्रों और नौ ग्रहों का प्रभाव समान पडता है. वास्तु का अच्छा प्रभाव पडता है.

प्रोटीन

शरीर क्रिया विज्ञान के विद्वान के अनुसार गाय माता के दूध में मौजूद प्रोटीन मानव शरीर के लिये बहुत अधिक महत्वपूर्ण है. प्रोटीन से ह्रदय, यकृत, आंत, वृक्क पेशियां, त्वचा, बाल, नख, रक्त निर्माण होता है. उच्च प्रोटीन मानव के देह कणों को बनाने वाले और स्फूर्ति पहुंचाने वाले होते हैं.

गर्भवती माता को प्रोटीन की सबसे अधिक आवश्यकता गर्भ में पल रहे बच्चे के संपूर्ण विकास के लिये होती है.

प्रथम माह

पहले माह गर्भ एक चौथाई इंच हो जाता है. एक चौथाई में एक तीहाई भाग में सिर होता है. रीढ़ की हडडी बनने की शुरुआत हो जाती है. खाने पीने के मामले में लापवाही उचित नहीं है. भारत में गर्भवती महिलाएं प्रसव के पहले कुपो-ण का शिकार बन जाती हैं. गर्भ में संस्कार पड़ने के लिए पहले माह से ही सोम कल्याण घृत खिलाया जाता है. सोम कल्याण घृत गर्भवती महिला को प्रतिदिन खिलाने से बालक बहुत ही सुंदर एवं बुद्धिमान होता है. जीवन भर बीमार नहीं पड़ता है. बालक गर्भ के बाहर आने के बाद में बहुत ही स्फूर्ति वाला होता है.

गाय के बच्चे के समान ही उछल कूद करने वाला तथा विनम्र रहता है. स्मरणशक्ति भी अदभुत रहती है. गाय का बच्चा जन्म लेने के बाद 1 करोड़ गोमाताओं में से अपनी मां को जिस तरह से पहचान लेता है ठीक उसी तरह बालक जन्म लेने के बाद में सभी को पहचान लेता है.

सोम कल्याण घृत में गोमाता के दूध का उपयोग किया जाता है. बिलौने का ही घी बनाया जाता है. गर्भवती महिला को ठंड के समय में केसर वाला दूध भी नियमित रुप से पिलाया जाता है. प्राचीन समय से ही हमारे यहां पर चांदी के बर्तन में दही जमाकर गर्भवती महिला को खिलाने की परम्परा है.

चूकि गोमाता के दूध में मौजूद प्रोटीन पूरी तरह से सुपाच्य है तथा आवश्यक सभी खनिज कैल्शियम तथा विटामिन भी मिल जाते हैं. इस समय में गर्भवती मां को गोमाता का दूध भरपूर मिलना बहुत ही आवश्यक है. कम से कम 1 गिलास दूध सोने के समय मिल जाये. दूध यदि चांदी के बर्तन में मिले तो सर्वोत्तम है. गर्भ में विकसित हो रहे बालक को आवश्यक सभी रसायन गोमाता के दूध के माध्यम से प्राप्त हो जाते हैं.

दो माह

दो माह में गर्भ 150 गुना बढ़ जाता है. गर्भ का आकार 1 इंच हो जाता है. दिमाग का निर्माण प्रारम्भ हो जाता है. गर्दन, हडिडयां, अंगुठे, अंगुली, त्वचा की परतें, यौन अंग बनने प्रारंभ हो जाते हैं. चेहरे की बनावट विकसित होने लगती है.

यदि गर्भवती मां को इस समय कम से कम 2 गिलास गोमाता का दूध मिल जाये तो सोने में सुहागा हो जाता है. सोम कल्याण घृत दूसरे माह भी प्रतिदिन

भोजन में मिलाकर खिलाया जाता है. चांदी के बर्तन में दही जमाकर खिलाने की प्राचीन परम्परा है. गर्भ में पल रहे बच्चे के विकास करने के लिए आवश्यक रसायनों में खनिज एवं विटामिन्स हैं. दिमाग के निर्माण में पोटेशियम की आवश्यकता अधिक रहती है. हडिडयों के लिए कैल्शियम की आवश्यकता रहती है. त्वचा की परतों के लिए विटामिन्स की आवश्यकता रहती है. इस समय गर्भवती माता को पहले माह की अपेक्षा अधिक प्रोटीन की आवश्यकता रहती है.

तीसरे माह

तीसरे माह में गर्भ में पल रहे शिशु का ह्रदय का निर्माण होता है. दांत, कान, पेट, जिगर, गुर्दे, मुंह, जबड़े, गला, स्वर यंत्र, आंखों की पलकें बंद होनी प्रारम्भ हो जाती हैं. गर्भ का आकार तीन इंच का हो जाता है. सोम कल्याण घृत प्रतिदिन गर्भवती माता को अवश्य ही खिलाया जाता है.

ह्रदय के निर्माण करने में दूध से अधिक दही महत्वपूर्ण है. चांदी के बर्तन में दही जमा कर गर्भवती महिला को खिलाने की परम्परा भारत में बहुत प्राचीन समय से है. चांद जैसा सुंदर बच्चा उत्पन्न करने के लिये गर्भवती महिला को आवश्यक दूध एवं दही खिलायी जाती है.

चौथे माह

चौथे माह में गर्भ का आकार आठ इंच का हो जाता है. गर्भ की हरकत प्रारम्भ हो जाती है. लापरवाही होने पर गर्भवती माता को खून की कमी उत्पन्न होने का खतरा है. इस समय गर्भवती महिला को अधिक रसायनों की आवश्यकता होती है. गोमाता के दूध के साथ में दूध से बने पदार्थ खीर, रायता, मिठाई आदि भरपूर खिलाये जाते हैं.

पांचवे माह

पांचवे माह में गर्भ का विकास बहुत ही तेजी के साथ में होता है. इस समय मां को सभी रसायनों की आवश्यकता होती है. माता को बहुत ही भूख लगती है. भूख लगने के समय में ही प्राचीन समय में गर्भवती को बहुत ही सावधानी के साथ में प्रातः एवं संध्या के समय में दूध के पदार्थ बदल बदल कर दिये जाते थे.

छठवे माह

छठवे माह में गर्भ के संपूर्ण विकास के लिए गर्भवती माता को गोमाता के दूध के सभी उत्तम पदार्थ उसकी रुचि के अनुसार दिये जाते हैं.

सातवे

सातवे माह में गर्भ में सभी चिन्ह प्रकट होने के कारण उसकी पूजा की जाती है. सातवे माह में गर्भवती महिला को गोमाता के दूध के स्वादि-ट व्यंजन खिलाये जाते हैं.

आठवे

आठवे माह में गर्भ के अंदर विकास करने के लिए गर्भवती के अंदर ताकत देने के लिए गोमाता के दूध का उपयोग किया जाता है.

नवमे

नवमें माह में गर्भवती माता को सोम कल्याण घृत प्रतिदिन अवश्य ही खिलाया जाता है.

न्यूरोट्रांसमीटर्स अमीनो अम्ल से बने होते हैं. अमिनो अम्ल हमें गाय माता के दूध में मिलते हैं. स्मरण करने की क्षमता बढ़ाने के लिए गाय माता का दूध महत्वपूर्ण है.

नवजात शिशु को प्रोटीन की आवश्यकता सबसे अधिक होती है. नवजात शिशु गाय माता के दूध में मौजूद उच्च प्रोटीन को बहुत ही आसानी से आंतों के द्वारा अवशोषित कर पचा लेता है. नवजात बच्चे को हमेशा गाय माता का दूध पीने की सलाह चिकित्सक के द्वारा दी जाती है. प्रोटीन के प्रभाव के कारण बच्चों में अधिक भूख लगती है.

प्रोटीन की कमी के कारण रोग प्रतिरोधक क्षमता न-ट हो जाती है. प्रोटीन की कमी के कारण रक्तचाप असंतुलित हो जाता है. रक्तचाप की बीमारी में अतिरिक्त प्रोटीन दिया जाता है. प्रोटीन की कमी से शरीर में विकार उत्पन्न होते हैं. प्रोटीन की कमी से पाचन क्रिया में अव्यवस्था होने लगती है.

प्रोटीन मानव शरीर में जल के बाद सबसे अधिक पाया जाता है. प्रोटीन शरीरवर्धक तत्व है. पूर्ण व्यस्क व्यक्ति को 60 से 65 ग्राम प्रोटीन की आवश्यकता होती है. 10 से 18 साल के युवक को 70 से 75 ग्राम प्रोटीन की आवश्यकता होती है. पुरु-षों से महिलाओं को प्रोटीन की आवश्यकता कम होती है.

अमिनो अम्ल

प्रोटीन का सबसे महत्वपूर्ण भाग अमिनो अम्ल है. पौधों से प्राप्त एमिनों अम्लों में शरीर के लिये अनिवार्य अम्लों की कमी पायी जाती है. अनाजों में लाइसिन और दालों में मेथियोनिन की कमी पायी जाती है.

मानव शरीर में अमीनों अम्ल नहीं बन पाते हैं या कम बनते हैं. दूध में मौजूद प्रोटीन उन सभी आवश्यक अमीनों अम्लों की पूर्ति करता है जो मानव के लिये अनिवार्य हैं. सभी एमिनों अम्लों की पूर्ति अनाज से संभव नहीं है. दूध के अभाव में मनुष्य वर्तमान में अनाज का सेवन बहुत ही अधिक करता है.

गोवंश को दैनिक भोजन में प्रोटीन की आवश्यकता होती है. दूध देने वाली गायों को प्रतिदिन प्रोटीन अवश्य ही मिलना चाहिये. प्रोटीनयुक्त आहार से ही दूध में भी प्रोटीन मिलता है. गेहूं का चोकर गाय माता को नियमित खिलाना चाहिये. गेहूं के चोकर में प्रोटीन है. गेहूं के चोकर से दूध में प्रोटीन बढ़ता है. दूध से अधिक प्रोटीन छाछ के अंदर मिलता है. ज्वार में 6 से 7 प्रतिशत, सुडान घास में 5.68 प्रतिशत, दीनानाथ घास में 8 से 10 प्रतिशत, लोबिया के चारे में 14 से 20 प्रतिशत, संकर नेपियर बाजरा घास में 8 से 10 प्रतिशत, पैरा घास में 6.9 प्रतिशत, गिन्नी घास में 6 से 7 प्रतिशत, नंदी घास, अंजन घास में 11 प्रतिशत प्रोटीन है.

स्टायलो घास, सिराट्रो घास में प्रोटीन के बारे में जानकारी नहीं है. हरी दूब, बरसीम आदि गोवंश को खिलाना चाहिये.

गोवंश के द्वारा भोज्य पदार्थों को ग्रहण करना, चबाना, निगलना, जुगाली करना, पचाना, अवशो-ण करना और उत्सर्जन आदि क्रियाएं आती हैं. पाचन संस्थान में मुंह, जीभ, आहार नलिका, आमाशय, क्षुद्रात, बड़ी आंत, गुदा आते हैं.

गोवंश का आमाशय चार भागों में बंटा होता है. आमाशय के चार भागों में रुमेन, रेटीकुलम, ओमेजम, एबो ओमेजम आता है. इनमें से रुमेन, रेटीकुलम, ओमेजम ग्रंथिविहीन होते हैं अतः मुंह में स्थित लार ग्रंथि के स्त्राव का पाचन में बहुत महत्व है. गोवंश पहले अपना आहार मुंह के अंदर ले जाते हैं और उसे थोड़ा सा चबाने एवं लार के साथ एक गोला बनाकर अंदर ले जाते हैं. आहार नाल से यह भोजन तत्काल रुमेन में पहुंच जाता है.

यहां पर आहार रुमेन में स्थित द्रव में जाकर मुलायम हो जाता है. इस तरह से जल्दी से अंदर ले जाया गया आहार, आहार नाल के सहारे पुनः धीरे धीरे मुंह में पहुंचता है जहां लार के साथ अच्छी तरह से चबाकर दोबारा आमाशय के पहले भाग रुमेन में पहुच जाता है. इस पूरी प्रक्रिया को जुगाली करना कहते हैं. इस पूरी प्रक्रिया का गोवंश के पाचन में बहुत महत्व होता है. तीन जोड़ा लार ग्रंथियों से लार मुंह में उत्सर्जित की जाती है. लार आहार को फिसलदार, नर्म तथा सोडियम, पोटास स्फूर के लवणों का समावेश कराती है. ये लवण आमाशय के प्रथम भाग रुमेन की अम्लता-क्षारता के बीच संतुलन बनाये रखने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं.

गोवंश के लार की संरचना अन्य जीवों की तुलना में भिन्न होती है. 50 से 100 लीटर लार प्रतिदिन उत्पन्न होकर झाग विरोधी गुण गोवंश को अफरा रोग से बचाते हैं. सूक्ष्म जीवी हरे चारे एवं पत्तियों में पाये जाने वाले अत्यंत जटिल कार्बोहाइड्रेट जैसे सेल्यूलोज को वसीय अम्लों कोलाराइल फैटी अम्ल में तोड़ देते हैं इस तरह से आहार पचनशील हो जाता है. आमाशय में मौजूद सूक्ष्म जीवी मुख्यतः जीवाणुओं एवं एक कोशिय जीवों का मिश्रण होते हैं.

ये सूक्ष्म जीवी आहार के नत्रजन युक्त सभी पदार्थो को भी अमिनो अम्ल में परिवर्तित कर देते हैं. ये सूक्ष्म जीवी अधिकांश प्रोटीन एवं नत्रजन पदार्थों का उपयोग अपने शरीर की कोशिकाओं की रचना में करते हैं जो आगे आगे चलकर आंत में अवशोि-त हो जाता है. इस प्रकार अधिकांशतः आहार में बिना का भाग अमिनो अम्ल में बदल जाता है और आमाशय में सभी अमिनों अम्लों का निर्माण हो जाता है.

गाय माता के दूध में उपस्थित 22 प्रकारों के द्वि अम्लों में विघमान उच्च प्रोटीन जिसमें 2.86 प्रतिशत केसिन, 0.38 प्रतिशत अल्फा लेक्टो एल्यूमिन, 0.18 प्रतिशत बीटा लेक्टो ग्लोब्यूलिन के रुप में 97 प्रतिशत बहुत ही अच्छी तरह से पच जाते हैं. केसिन 8 प्रतिशत प्रोटीन का निर्माण करता है. दूध प्रोटीन में 4.1 कैलोरी प्रति ग्राम उर्जा मौजूद है. गाय माता के दूध में 75 कैलोरी प्रति ग्राम उर्जा मौजूद है. केसिन दूध को गर्म करने पर अवशोषित हो जाता है.

केसिन मुख्यतः कैल्शियम, फास्फोरस से बना होता है. केसिन को दूध से अलग किया जाता है.

मानव शिशु का पाचन गाय के बच्चे की तुलना में कम विकसित है. गाय माता का दूध मानव को संतुलित जीवन देता है. गाय माता के दूध के बदले में आज वर्ण संकर गायों का दूध ही अधिक पीया जा रहा

है. मानव गाय माता के दूध के बदले में तामसी वस्तुओं का सेवन करना बहुत ही अधिक पसंद कर रहा है.

गाय माता के धारोष्ण दूध में 3.56 प्रतिशत 22 प्रकार के एमिनो एसिड यानी द्वि अम्ल जिनमें मुख्यतः ग्लिसिन, एलनिन, वेलिन, ल्यूसिन, फिनिलेलेनिन, टिरोसिन, सेरिन, सिस्टिन, प्रोलिन, हाइड्रोक्सीप्रोलिन, ग्लूमेटिक एसिड ,हाइड्रोक्सीग्लूमेटिक एसिड, एस्पार्टिक एसिड, ट्रिप्टोफिन, आर्जिनिन, हिस्टिडिन, लाइसिन, मिथिओनिन, डोडेकेनोमिनो एसिड, अमोनिया, फास्फोरस, सल्फर उपलब्ध हैं. मेथिओनिन अमिनो अम्ल कोलेस्ट्रोल को नियंत्रित करता है. प्रोटीन युक्त आहार गायों को खिलाने पर दूध में एमिनो एसिड को नियंत्रित करना संभव है.

मनुष्य के लिये आवश्यक अमिनो अम्ल वैलीन, ल्यूसिन, आइसो ल्यूसिन, थ्रियोनिन, लाइसिन, मिथायोनिन, फेनिलएलानिन, ट्रिप्टोफेन हैं. विटामिन बी-6 ट्रिप्टोफेन से सेरोटेनिन को बनाता है. मीठे दूध में मौजूद इंसुलिन ट्रिप्टोफेन को दिमाग के अंदर पहुंचा देता है. हिस्टीडिन बच्चों के विकास के लिये आवश्यक है लेकिन व्यस्क व्यक्ति के लिये आवश्यक नहीं है.

वसा

गाय माता के दूध में मौजूद वसा अथवा चर्बी स्नेहिल पदार्थ है. इसके सेवन से शरीर में चिकनाई पहुंचती है. वसा दिमाग की संरचना के लिए भी जरुरी हैं और दिमाग के कामकाज के लिए भी आवश्यक है. हमारे दिमाग में 1,000 खरब स्नायु कोशिकाएं होती हैं. इन कोशिकाओं को न्यूरोन्स कहते हैं. न्यूरोन्स के माध्यम से ही स्मरण करने का कार्य दिमाग करता है. न्यूरोन्स आयु के अनुसार कमजोर हो जाते हैं. न्यूरोन्स को कमजोर न बनाने के भी तरीके हैं. इंसानी दिमाग सख्त जेली का बना है. हमारे दिमाग में विद्युत तरंगे होती हैं. हमें अपनी स्मरण करने की क्षमता को विकसित करने के लिए आयु बाधक नहीं है.

सामान्यतः आयु के साथ स्मरण करने की क्षमता कमजोर होती है. 30 से 40 साल के बीच में हमें स्मरण करने की क्षमता प्रभावित होती है. स्मरण करने की क्षमता शोर्ट टर्म मेमोरी एवं लोंग टर्म मेमोरी में बांटा गया है. फोटोग्राफिक मेमोरी के बारे में हम जानते हैं. हमारे दिमाग में जो बातें बहुत ही कम समय में अपने आप भूला दी जाती हैं वे शोर्ट टर्म मेमोरी के नाम से जानी जाती हैं. जो बातें हम बहुत ही लंबे समय तक याद रहती हैं वे लोग टर्म मेमोरी के रुप में जानी जाती हैं. फोटोग्राफिक मेमोरी में पूरी की पूरी बातें तस्वीर की तरह ही याद रह जाती हैं. दिमाग का 60 प्रतिशत भाग वसा ही होता है. दिमाग की हर स्नायु कोशिका पर एक झिल्ली लिपटी होती है जो वसा अणुओं से बनी होती है.

इनमें से बहुत से अणु माइलीन शीथ से ढंके होते हैं जो स्नायुओं के संदेश लाने ले जाने की गति बढ़ा देते हैं. इस शीथ का 75 प्रतिशत भाग वसा ही होता है. संदेश पहुंचाने इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने रक्त संचार को सुचारु बनाने प्रदाह रोकने तथा मूड बनाने में वसा की अहम भूमिका रहती है. जन्म के कुछ दिनों के बाद उर्जा की आवश्यकता के लिए गाय माता का दूध बहुत ही अच्छा है.

50 साल पहले भारत में गाय माता का दूध 4 प्रतिशत वसा की आवश्यकता के लिए प्राथमिकता के आधार पर ग्रहण किया जाता था. वर्तमान में श्रम में कमी आ जाने के कारण ही कम वसा के दूध को पूरे विश्व में प्राथमिकता दी जाती है.

अमेरिका में आज 2 प्रतिशत वसा वाले गाय के दूध पर जोर दिया जाता है.

गाय माता के दूध में मौजूद वसा में 9.3 कैलोरी प्रति ग्राम उर्जा मौजूद है.

दूध में मौजूद वसा जटिल लिपिड यौगिकों से मिलकर बनती है. लिपिड का घनत्व पानी से कम होता है. वसा दूध में हमेशा ही तैरती रहती है. भारतीय गोवंश के दूध में मौजूद वसा जर्सी आदि वर्णसंकर की तुलना में बहुत अच्छी होती है.

गोवंश के आहार में अत्यंत कम वसा की आवश्यकता होती है. उपलब्ध वसा के अधिकांश भाग सूक्ष्म जैविक वसीय अम्लों में परिवर्तित कर देते हैं जो अंततः गोवंश की आंत में अवशोषित हो जाता है. आहार में उपलब्ध वसा के कुछ भाग को वसीय अम्लों एवं ग्लिसरोल में परिवर्तन कर दिया जाता है. ग्लिसरोल को सूक्ष्म जीवों के द्वारा ही केप्रियोनिक अम्ल में

परिवर्तित कर दिया जाता है जो कि रुमेन में ही अवशोषित हो जाता है.

गाय माता के दूध में वसा प्राप्त करने के लिये बिनौला प्रतिदिन खिलाना चाहिये. बिनौले में सबसे अधिक वसा 18.5 प्रतिशत है. ठंड के दिनों में गाय माता को बिनौला उबालकर और उसमें गुड़ मिलाकर खिलायें. दूध में मक्खन तथा मिठास का अंश बढ़ जायेगा. गर्मी के दिनों में बिनौला खिलाना ठीक नहीं है. गेहूं के चोकर में वसा है इसलिये गेहूं का चोकर प्रतिदिन खिलायें. दूध में वसा की मात्रा संतुलित रहती है.

गाय के दूध में पायी जाने वाली वसा प्राकृतिक वसाओं से जटिल होती है. गाय माता के दूध में उपस्थित स्नेह पदार्थ मानव के लिये वात्सल्य, ममत्व, देवत्व के गुण प्रकट कर राक्षस मानव से पशु मानव, पशु मानव से मानव, मानव से देव मानव, देव मानव से दिव्य मानव तक ले जाकर मानव का संपूर्ण विकास करने के कारण लाभप्रद हैं. गाय माता कभी भी पशु नहीं है इसलिये मां के दूध के समान ही मानव के अंदर साहस, उत्साह, स्फूर्ति, धैर्य, ममता, दया, उदारता, पराक्रम के गुण गाय माता के दूध पीने से विकसित होते हैं

गाय माता के दूध में उपस्थित स्नेह पदार्थ ताकत प्रदान करते हैं. मानव केवल दूध पीकर ही अपनी दिनचर्या बहुत ही संतुलित रुप से और प्रसन्नता के साथ बीता सकता है. वर्तमान समय में दूध में वसा के आधार पर दूध का मूल्य निर्धारित किया जाता है. दूध में वसा में परिवर्तन के लिये गाय माता की नस्ल, ब्यांत की अवस्था, गाय माता की आयु, गाय माता का स्वास्थय, मौसम और जलवायु, प्रातः समय तथा संध्या समय, दो दुहान के बीच का समय, दूध स्त्रवण की अवस्था, थनों में भिन्नता, आहार, मानसिक स्थिति, व्यायाम, मद चक्र का प्रभाव, रोगों का प्रभाव की महत्वपूर्ण भूमिका है.

मादा गोवंश निश्चित समय के बाद लैंगिक उत्तेजना अनुभव करती है और उसी को मद चक्र कहते हैं. इस समय गाय माता काफी चचंल तथा परेशान रहती है जिसके कारण पाचन से प्राप्त उर्जा इस तरफ प्रयुक्त हो जाती है. ऐसे समय दूध की उत्पादन क्षमता कम हो जाती है और एक ही दुहान का अंतिम दूध ठीक प्रकार से थनों से नहीं निकाला जा सकता है जिससे दूध की मात्रा तथा वसा दोनों में कमी आ जाती है. उत्तेजना के समय वसा रहित ठोस पर कोई प्रभाव नहीं पडता है. व्यायाम से दूध की मात्रा कुछ कम हो जाती है तथा वसा की प्रतिशत मात्रा बढ जाती है. इसका मुख्य कारण यह हो सकता है कि भोजन के पाचन से प्राप्त उर्जा का अधिक भाग व्यायाम में खर्च हो जाता है और शेष थोडी उर्जा दूध के उत्पादन में उपयोग होती है इसलिये दूध की मात्रा में कमी आ जाती है. गाय को हल्के व्यायाम की आवश्यकता है.

थनों का रोग गाय माता को होने पर वसा की मात्रा कम हो जाती है. थनैला रोग में सीरम प्रोटीन एवं क्लोराइड की मात्रा बढ जाती है. थनेला रोग के कारण दूध एवं वसा की मात्रा में कमी आ जाती है. थनैला रोग के कारण दूध में अम्ल रहित ठोस, लेक्टोस, केसीन की मात्रा कम हो जाती है. थनैला रोग के कारण दूध में रक्त लवण आने लगते हैं. यदि क्लोराइड लेक्टोस संख्या 1.5 से 3 के बीच में है तो दूध सामान्य है. यदि यह संख्या 3 से ज्यादा है तो दूध थनैला रोग से प्रभावित है. थनैला रोग से दूध का पी. एच. मान 6.8 से बढकर 7.4 हो जाता है. दूध में श्वेताणुओं की संख्या बढ जाती है. पाचन संबंधी रोगों जैसे अतिसार में दूध की मात्रा कम हो जाती है तथा वसा की मात्रा बढ जाती है. पाचन संबंधी रोग में दूध का सुवास बदल जाता है. सडने वाले पदार्थों का आंत से शोषण होता है.

यह पाया गया है कि गाय माता को पिटयूट्रिन का इंजेक्शन लगाने से कूपिका कोशिकाओं पर अधिक दबाव पडता है जिससे दूध एवं वसा पूर्ण रुप से कोशिकाओं से निकल आते हैं और दूध तथा वसा की मात्रा बढ जाती है. ऋतुओं के कारण तापमान एवं नमी में परिवर्तन दूध के संघटन और मात्रा पर विशेष प्रभाव डालते हैं. दूध में वसा का प्रतिशत शीतकाल में अधिक और ग्रीष्मकाल में कम होता है.

दूध में प्रोटीन, खनिज, कैल्शियम, फास्फोरस की मात्रायें ग्रीष्म ऋतु में कम तथा ठंडी में अधिक होती है.

दूध में वसा की प्रतिशत मात्रा संभवतः पैतृक लक्षणों से प्रभावित होती है.

गाय की प्रजाति भी वसा को प्रभावित करती है. आहार का प्रभाव दूध पर पडता है. दूध में वसा की मात्रा एक पैतृक लक्षण है. वसा के लिये आहार अस्थाई प्रभाव डालते हैं. आहार का सीधा प्रभाव दूध की मात्रा

पर पडता है. वसा तथा प्रोटीन युक्त आहार खिलाने पर दूध में वसा की मात्रा केवल 0.1 से 0.3 प्रतिशत तक बहुत कम समय के लिये बढाना संभव है. अलसी की खली खिलाने से दूध की मात्रा बढ जाती है परन्तु वसा पर कोई प्रभाव नहीं पडता है. गिरी की खली खिलाने से वसा का प्रतिशत बढ जाता है और बिनौले की खली से दूध में प्रोटीन की मात्रा बढ जाती है.

गोवंश की जाति का वसा से सीधा संबंध है. अंकोल वाटसी जो भारतीय गोवंश है तथा वर्तमान में आफ्रीका तथा अमेरिका में मौजूद है में वसा की मात्रा 10 प्रतिशत है जो विश्व में अधिकतम है.

केरल की वैचूर गाय में वसा की मात्रा 8 प्रतिशत है. दार्जलिंग की सीरी गोवंश में वसा की मात्रा 6 प्रतिशत है. गावलाव में वसा की मात्रा 5 प्रतिशत है. सींधी गोवंश में 5 प्रतिशत वसा है. हरियाणा में 4.6 प्रतिशत, गीर में 4.55 प्रतिशत, साहीवाल में 4.55 प्रतिशत है.

वसा अधिक प्राप्त करने के लिये वर्तमान में भारत में भदावरी भैंस का पालन बड रहा है क्योंकि भदावरी भैंस के दूध में वसा 7 से 10 प्रतिशत है. अधिकतम 13 प्रतिशत तक वसा है.

गाय की ब्यात का प्रभाव दूध की वसा पर पडता है तथा वर्तमान में गोपालकों को ब्यात के बारे में सही जानकारी नहीं है. गाय माता की आयु यानी प्रथम, द्वितीय, तृतीय ब्यात में वसा 5 प्रतिशत तक रहती है जो आयु बढने के साथ 4.5 प्रतिशत तक घटती जाती है. दूध की मात्रा छठवे या सातवे साल में सबसे अधिक होती है. गाय माता का स्वास्थय का वसा पर सीधा प्रभाव पडता है. गोपालकों को गाय माता के स्वास्थय के प्रति बहुत ही सजग रहना अनिवार्य है. चारे का प्रभाव दूध की वसा के बदले दूध की मात्रा पर अधिक पडता है. गाय के खानपान से भी वसा प्रभावित होती है. हरा चारा खाने वाली गाय माता के दूध में वसा कम रहती है इसलिये गिरी की खली, चोकर, संतुलित आहार खिलाना बहुत ही अनिवार्य है.

वर्तमान समय में गायों को सूखा भूसा ही खिलाया जाता है. सुबह के समय दूध दोहने पर दूध में वसा अधिक होती है क्योंकि रात्रि के समय गाय माता आराम से जुगाली करती है. दिन के समय गाय माता की गतिशीलता बढ जाने के कारण काफी उर्जा नष्ट हो जाती है जिससे संध्या के समय दूध दोहने पर वसा में कमी आ जाती है. एक दुहान के समय भी प्रारम्भिक दूध में वसा की मात्रा अंतिम दूध में वसा की मात्रा से कम होती है. इसका मुख्य कारण वसा का आपेक्षित घनत्व है. गाय माता के थनों से पूर्ण रुप से दूध निकालना अनिवार्य है. गाय माता निश्चित समय पर उत्तेजना अनुभव करती है जिसके कारण ही वसा प्रभावित होती है. गाय माता को संगीत सुनाकर दूध दोहने पर गाय माता संगीत सुनकर प्रसन्न होने से दूध में वसा अधिक आती है.

वर्तमान में गाय माता को तेज आवाज के बीच पालने के कारण मानसिक दशा बहुत ही अधिक प्रभावित हो रही है. गाय माता को कम से कम 2 किलोमीटर प्रतिदिन घुमना अनिवार्य है. दुग्ध स्त्रवण की अवस्था भी दूध की मात्रा तथा उसके संगठन को प्रभावित करती है. लेक्टोज की मात्रा बयाने के प्रारम्भ के 3 माह तक समान रहती है. धीरे धीरे दूध के स्त्रवण काल के अंत तक कम होती जाती है. दूध के अवयवों वसा रहित ठोस, प्रोटीन, राख, कैलिशयम, फास्फोरस, क्लोराइड की मात्रायें दूध स्त्रवण के प्रारम्भिक कुछ सप्ताहों में कम रहती है और उसके बाद एकदम या धीरे धीरे दूध स्त्रवण काल के अंत में बढ जाती हैं.

गाय माता के दूध में स्नेह पदार्थ ओलिक, पामिटिक, स्टिअरिक, मीरिस्टिक, ब्यूटिरिक, केप्रोइक, केप्रीलिक, लोरिक, एरेकिडिक, कैप्रिक, लिनोलिक हैं. प्रचूर मात्रा में ट्राइग्लिसराइड, कम मात्रा में फास्फोलिपिड व स्टेरोल पाये जाते हैं. दूध की वसा में अमिगा वसीय अम्ल पाये जाते हैं जो दिमाग के विकास के लिये आवश्यक है. अध्ययन बताते हैं कि ओमेगा-6, ओमेगा-3 दिमाग का आकार तथा दिमाग में स्नायुओं की संख्या तक बढ़ा सकते हैं. सुनने तथा देखने की ताकत भी बढ़ाते हैं. लेक्टोएल्बुमिन और लेक्टोग्लोव्यलिन वसा में उपस्थित रहते हैं. गरमी से इनका स्कन्दन हो जाता है जो पनीर प्राप्त करने में सहायक है. गाय के दूध में वसा की मात्रा भैंस के दूध की तुलना में कम है इसलिये वसा आसानी से पच जाती है इसलिये लाभप्रद है.

गाय माता के दूध में मौजूद स्नेह पदार्थ शरीर में उष्णता पहुंचाते हैं और पाचनशक्ति को बढाते हैं. गाय माता के दूध में मौजूद वसा अन्य सभी स्त्रोतों से प्राप्त वसाओं से भौतिक और रसायनिक दृष्टि से काफी भिन्न हैं. गाय माता के दूध में कम अणुभार वाले वसा

अम्ल अधिक पाये जाते हैं. नवजात शिशुओं एवं बच्चों के लिये दुग्ध वसा बहुत ही उत्तम है. असंतृप्त वसा अम्ल या अधिक संख्या में दोहरे बंध वाले असंतृप्त वसा अम्ल कोलेस्ट्रोल की मात्रा को कम करते हैं. लीनोलेइक और लीनोलेनिक तथा अरैचिडानिक अम्ल शरीर के लिये बहुत ही महत्वपूर्ण हैं. इन तीनों के अभाव में शरीर में बहुत अधिक बीमारियां उत्पन्न हो जाती हैं.

नाइट्रेजन

19 प्रकार के नाइट्रेजनों में लेक्टोक्रोम, क्रिएटिन, यूरिया, थियोसायनिक एसिड, ओरोटिक एसिड, हाइपोक्सेन्थीन, जेन्थीन, यूरिक एसिड, कोलिन, ट्राइमेथिलेमिन, ट्राइमेथिलेमिन ओक्साइड, मेथिल ग्वेनिडिन, अमोनिया के क्षार उपस्थित हैं. गाय माता के दूध में मात्रा 5 प्रतिशत नाइट्रोजन मौजूद है. दूध में मौजूद यूरिक अम्ल मानव के अंदर के जहर को समाप्त करता है.

25 प्रकार के धातु तत्व

8 प्रकार के किण्व

4 प्रकार के फोस्फोरस यौगिक

में मुक्त फोस्फेट, केसीन के साथ मिला हुआ फोस्फेट, सिफेलीन, डाइमिनो मोनोफास्फेटाइड, तीन अम्ल द्रावक सेन्द्रीय फास्फोरस यौगिक मौजूद हैं.

खनिज

गोवंश को प्रतिदिन 50 ग्राम तक खनिज खिलाया जाता है. धारोष्ण दूध में पाये जाने वाले 17 प्रकार के खनिजों के अलावा रुबीडियम, टिटेनियम, लिथियम, स्ट्रांशियम, वेनेडियम, बोरोन आदि अतिरिक्त हैं. कुछ खनिज क्षारीय होते है और कुछ खनिज अम्लीय होते हैं. खनिज से शरीर में अम्ल तथा क्षार का संतुलन बना रहता है. खनिज ह्रदय को भी कार्यक्षम बनाने में बहुत अधिक सहायक होते हैं. खनिज के कारण रक्त में प्रगाढ़ता आती है. खनिज के कारण रक्तचाप होने की संभावना कम होती है. खनिज मानव के लिये आवश्यक सभी खनिजों की पूर्ति सिर्फ गाय माता के दूध से करना संभव है. सामान्य अमिनो अम्ल को ताकतवर न्यूरो मेसेंजर में बदलने के लिए खनिज की आवश्यकता होती है.

सोडियम

गेहूं के चोकर में सोडियम होता है. चोकर खिलाने से दूध में सोडियम मिलता है. गाय माता के दूध में पाया जाने वाला सोडियम शरीर के लिये वरदान है. अतिसार और वमन शरीर में सोडियम की कमी उत्पन्न होती है. दूध के बदले छाछ का सेवन करना चाहिये. सोडियम मानव शरीर के लिये अनिवार्य है. सोडियम मानव जीवन के लिये बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है. सोडियम के कारण रक्त पूरी तरह से साफ रहता है. सोडियम के कारण शरीर में नाडी विकार नहीं होता है. सोडियम भोजन को पचाने में सहायक होता है. शरीर में अन्य खनिजों को शरीरोपयोगी बनाने तथा उनका सात्म्य करने के लिये सोडयम बहुत महत्वपूर्ण है. सोडियम के कारण पसीने में खनिज पाया जाता है. सोडियम दूध में 58 मिलीग्राम है. एक व्यक्ति के लिये 100 मिलीग्राम सोडियम की आवश्यकता होती है.

पोटेशियम

गेहूं के चोकर में पोटेशियम होता है. चोकर खिलाने से पोटेशियम दूध में मिलता है. हमारे शरीर में पोटेशियम बहुत ही महत्वपूर्ण खनिज है. एक स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में 250 ग्राम पोटेशियम मौजूद रहता है. जितना पोटेशियम हमें दैनिक आहार में मिलता है लगभग उतना पोटेशियम मलमूत्र के माध्यम से बाहर निकलता है. आवश्यकता पड़ने पर गुर्दे पोटेशियम की थोड़ी मात्रा भी मूत्र के साथ उत्सर्जित कर देते हैं. पोटेशियम धन आयन के रुप में मौजूद रहता है. पोटेशियम कोशिकाओं में पाया जाता है. पोटेशियम प्रमुख अन्तःकोशिकीय धनायन है और सक्रिय कोशिकीय संरचना इसकी आंतरिक और बाहय कोशिकीय सांद्रता को स्थिर बनाये रखती है. शरीर में पोटेशियम का प्रमुख कार्य कोशिकाओं के आयतन तथा उनके रसाक-र्ाण दाब को स्थिर बनाये रखता है. पोटेशियम शरीर अम्लीय-क्षारीय संतुलन को प्रभावित करता है. साथ ही अनेक उपापचयी प्रक्रियाओं में योग देता है. अंतः तथा बाहय कोशिकीय पोटेशियम आयनों का पारम्परिक अनुपात ही उत्तेजनीय उतकों के झिल्ली-विभव को निर्धारित करता है. कुछ बीमारियों में पोटेशियम के भंडार में कमी आ जाती है. अतिसार और वमन शरीर में सोडियम की कमी एवं जलाभाव के साथ पोटेशियम अभाव की स्थिति उत्पन्न होती है. अभिवृक्क प्रतिरक्षा पसीने के स्त्राव में हुई वृद्धि भी पोटेशियम अभाव पैदा कर सकती है क्योंकि ये हार्मोन गुर्दो के पोटेशियम स्त्राव दर में वृद्धि करते हैं. उतकों के न-ट होने के कारण भी शरीर को पोटेशियम के

अभाव का सामना कर पड़ सकता है. पोटेशियम मांसपेशिओं को काम करने में सहायता करता है. पोटेशियम की कमी से आंतों की पेशियों में विकार उत्पन्न हो सकता है. जब किसी वजह से शरीर का कोई उतक न-ट हो जाता है तो उस उतक की कोशिकाओं का पोटेशियम मूत्र के साथ उत्सर्जित होने लगता है. एक ग्राम कोशिकीय प्रोटीन के न-ट होने पर लगभग 3 मिलीग्राम पोटेशियम मुक्त होता है. रक्त में मौजूद हाइड्रोजन आयनों की सांद्रता में कमी तथा गुर्दजन्य सोडियम आयनों की कमी भी पोटेशियम अभाव पैदा कर सकती है. ऐसा भी हो सकता है कि शरीर में मौजूद कुल पोटेशियम की मात्रा में कमी न आये पर शरीर में पोटेशियम अभाव के लक्षण स्प-ट होने लगे. यह सब उस समय होने लगता है जब बाहय कोशिकीय प्रभाग का पोटेशयम आंतरिक कोशिकीय प्रभाग में सीानातरिक होने लगता है. जब शरीर में पोटेशियम का अभाव होता है तो यह जरुरी नहीं है कि उसका प्रभाव रक्तप्लाज्मा के पोटेशियम स्तर पर भी पड़े. दरअसल रक्तप्लाज्मा तथा कोशिकीय पोटेशियम के बीच काफी जटल संतुलन रहता है जो अनेक कारणों से प्रभावित हो सकता है. इनमें से एक प्रमुख कारण है रक्त के अम्लीय-क्षारीय संतुलन में गड़बड़ी. अम्ल-रक्तता पोटेशियम को कोशिकाओं से बाहर निकालती है पर खार रक्तता बाहय कोशिकीय पोटेशियम को अन्तः कोशिकीय प्रभाग में भेजती है. अत्यधिक पोटेशियम अभाव हो जाने पर शरीर के अन्तः व बाहय कोशिकीय दोनों ही प्रभागों में पोटेशियम की सांद्रता कम हो जाती है. यद्यपि किसी भी प्रभाग में हुए पोटेशियम हास के कारण शरीर में पोटेशियम अभाव के लक्षण दिखाई देने लगते हैं किंतु दोनों ही प्रभाग में एक साथ होने वाली पोटेशियम अभाव की स्थिति से संबंधित लक्षण शीघ्रता से प्रकट होने लगते हैं. पोटेशियम अभाव से पीड़ित व्यक्ति संभ्रांति का शिकार हो जाता है. वह उदासीनता एवं घबराहट का शिकार होकर मूर्च्छा की स्थिति में भी पहुंच सकता है परन्तु उपचार के बाद स्वस्थ होने पर रोगी को यह सब कुछ याद नहीं रहता. पोटेशियम के अभाव से पेशियों में कमजोरी आ जाती है. कंकाल पेशियों पर इसका सबसे अधिक प्रभाव पड़ता है. आमाशय की पेशियों में आई कमजोरी के कारण छोटी आंत में अवरोध की स्थिति पैदा हो सकती है. ह्रदय पेशी में उत्पन्न दुर्बलता, ह्रदय को विस्तारित करती है और फलस्वरुप रक्तचाप गिरने लगता है. ऐसी स्थिति के लंबे समय तक बने रहने पर ह्रदय अपना काम करना बंद भी कर सकता है. श्वसन पेशियों में आई कमजोरी के कारण श्वसन केंद्र नि-क्रीय हो सकता है और फलस्वरुप व्यक्ति मौत का शिकार बन सकता है. पोटेशियम अभाव की स्थिति में गुर्दे मूत्र में पोटेशियम की सांद्रता बढ़ाने या घटाने में अक्षम हो जाते हैं. मूत्रतारोधी के हार्मोन भी गुर्दो की क्रियाशीलता को प्रभावित नहीं करते हैं. पोटेशियम अभाव से पीड़ित व्यक्ति को बार बार मूत्र त्यागना पड़ता है. अत्यधिक मूत्र निकलने के कारण शरीर में जलाभाव की स्थिति भी उत्पन्न हो जाती है और पीड़ित व्यक्ति को बार बार प्यास लगने लगती है. पोटेशियम अभाव से ग्रस्त व्यक्ति के शरीर में हाइड्रोजन आयन के अभाव की स्थिति उत्पन्न हो जाती है. पोटेशियम आधिक्य की स्थिति जिसमें पोटेशियम आयनों की अधिकता होती है शरीर के लिये घातक है. जब शरीर अपनी आवश्यकता से अधिक पोटेशियम को बाहर निकाल नहीं पाता है तब शरीर में पोटेशियम की मात्रा बढ़ने लगती है. पोटेशियम आधिक्य गुर्दे के विकार उत्पन्न हो जाने के कारण तथा रक्त में पोटेशियम की मात्रा एकाएक अधिक मात्रा पहुंचने के कारण होता है. कभी कभी कोशिकीय पोटेशियम के अचानक मुक्त होने के कारण पोटेशियम आधिक्य की स्थिति उत्पन्न होती है. पोटेशियम आधिक्य से ह्रदयपेशी पर अवर्तमन प्रभाव पड़ता है. फलस्वरुप ह्रदय धड़कने की दर कम और असामान्य हो जाती है. सीरम में पोटेशियम की सांद्रता प्रतिलीटर में सात मिलीलीटर अधिक हो जाती है तो ह्रदय गत्यावरोध हो जाता है. रक्त में पोटेशियम की सांद्रता को ज्वाला ज्योतिर्मापी की सहायता से आसानी से मापी जाती है. मनु-य के रक्त में सामान्यतः 3.5 से 5.5 मिली मोल पोटेशियम प्रतिलीटर होता है. पोटेशियम के आधिक्य अथवा अभाव की जानकारी इ.सी.जी. में हुए परिवर्तन से भी प्राप्त की जा सकी है. मुंह से कुछ ऐसे पदार्थ दिये जाते हैं जो आमाशय तथा छोटी आंत में पहुंचकर पोटेशियम का अधिशो-ाण कर सकें. ग्लूकोज तथा इंसुलिन भी पोटेशियम आधिक्य को कम करने में सक्षम हैं. ये पोटेशियम को बाहय कोशिकीय प्रभग से अतःकोशिकीय प्रभाग में जाने के लिये प्रेरित करते हैं. पोटेशियम की कमी के कारण अपच, मंदाग्नि, कब्ज, वायु विकार उत्पन्न होते हैं. पोटेशियम शरीर के प्राकृतिक विकास के

लिये बहुत ही अधिक आवश्यक है क्योंकि पोटेशियम के कारण पाचन बहुत ही सही ढंग से होता है और भूख बहुत ही तेज लगती है. गर्भ में पल रहे बच्चे को संपूर्ण विकास के लिये पोटेशियम की आवश्यकता 5 माह के बाद पड़ती है इसलिये गर्भवती महिला को गाय माता के दूध एवं छाछ का सेवन प्रतिदिन अवश्य करना चाहिये. एक व्यक्ति को 140 मिलीग्राम पोटेशियम की आवश्यकता होती है. धारोष्ण दूध में पोटेशियम 141 मिली ग्राम पर्याप्त मात्रा में विघमान है. छाछ में मौजूद पोटेशियम ज्यादा लाभकारी है इसलिये 10 साल से अधिक आयु के व्यक्ति को दूध के बदले में छाछ का ही सेवन करना चाहिये.

कैल्शियम

गेहूं के चोकर में कैल्शियम होता है. चोकर खिलाने से दूध में कैल्शियम मिलता है. कंकाल, दांतों, शरीर के कुछ अन्य भागों में 98.5 प्रतिशत कैल्शियम होता है. कैल्शियम रक्त तथा मुलायम मांसपेशियों में होता है जो मांसपेशियों के सिकुडने एवं फैलने में सहायक होता है.

शरीर में रक्त शोधक का कार्य करता है जिसके कारण रक्त हमेशा सही रहता है. कैल्शियम रक्त को जमने से रोकता है. शरीर में हडियों के विकास के लिये कैल्शियम की महत्वपूर्ण भूमिका है.

कैल्शियम उत्तम रक्त स्कन्दन है. शरीर का वजन कैल्शियम के कारण पूरी तरह से नियंत्रित रहता है. बच्चों के विकास के लिये अधिक कैल्शियम की आवश्यकता होती है. कैल्शियम की कमी के कारण गर्भ में पल रहे बच्चे मानसिक विकलांगता का शिकार हो सकते हैं.

स्त्रियों को गर्भावस्था के अंतिम दो माहों में तथा स्तनपान कराने के काल में कैल्शियम की आवश्यकता विशेष रुप से होती है. 1200 से 1500 मिलीग्राम कैल्शियम की आवश्यकता गर्भ के अंतिम 2 माह में तथा स्तनपान करने के समय है. गर्भवती महिला को छाछ कल्प के माध्यम से कैल्शियम की पूर्ति होती है.

40 दिनों से 180 दिनों के छाछ कल्प से गर्भ में पल रहा बच्चा संपूर्ण विकास करता है. छाछ में मौजूद कैल्शियम शरीर दूध की तुलना में 18 गुना ज्यादा अवशोि-ित करता है. कैल्शियम अकेले ग्रहण करने से धमनियों में पहुंचकर ब्लाक कर देता है.

कैल्शियम को मेग्नेशियम के साथ लेने पर उत्तेजना और अनिद्रा जैसी बीमारियों से बचाता है. कैल्शियम की कमी से बच्चों का विकास रुक जाता है. लेक्टोस, कैल्शियम तथा विटामिन डी का परस्पर संबंध शरीर द्वारा कैल्शियम का उपयोग करने में सहायक होता है. कैल्शियम वानस्पतिक मूल के खाद्यों में भी उचित मात्रा में पाये जाते हैं परन्तु शरीर द्वारा कैल्शियम का अवशोषण आसानी से नहीं हो पाता है. मानव को दूध के बदले छाछ का सेवन करना चाहिये. छाछ के माध्यम से 80 प्रतिशत कैल्शियम अवशोषित हो जाता है. एक व्यस्क व्यक्ति को 900 मिलीग्राम से 1100 मिलीग्राम कैल्शियम की आवश्यकता होती है.

कैल्शियम की मात्रा 0.12 प्रतिशत गाय माता के धारोष्ण दूध में मौजूद है.

मेग्नेशियम

मेग्नेशियम रक्त कोशिकाओं के निर्माण में सहायता करता है. क्लोरोफल यानी ग्रीन ब्लड का न्यूक्लीयस मेग्नेशियम है. न्यूक्लीयस मेग्नेशियम होने के कारण क्लोरोफिल का रंग हरा होता है. मेग्नेशियम रक्त कोशिकाओं को पुनर्निर्माण एवं पुनर्जीवन देने के कारण संजीवनी का काम करता है.

मेग्नेशियम मांसपेशियों की क्रिया तथा तंत्रिका स्थायित्व में सहायता पहुंचाता है. शरीर में शोधक प्रभाव हेतु मेग्नेशियम आवश्यक है. किण्व तत्वों यानी पाचक रसों की क्रिया का प्रेरक है. मस्तिष्क की कमजोरी को समाप्त करता है. पाचन में सहायक होकर पाचन विकार नही होने देता है.

उत्तम कीटाणुनाशक है. हदय गति की तीव्रता से रक्षा करता है. शरीर की वृद्धि में सहायक है. एक व्यक्ति को 19 मिलीग्राम मेग्नेशियम की आवश्यकता होती है. धारोष्ण दूध में 12 मिली ग्राम मौजूद है. गाय माता के दूध के बदले छाछ का प्रयोग करने पर लाभ अच्छा मिलता है.

कोबाल्ट

गाय माता को हरे पत्ते वाली सब्जी खिलाने पर गाय माता के दूध में कोबाल्ट बहुत अधिक मात्रा में मिलता है. गाय माता के दूध में मौजूद कोबाल्ट का खून के निर्माण में तथा उनकी वृद्धि करने में विशेष योगदान होता है एवं खून द्वारा आक्सीजन अवचूषण में सहभागिता निभाता है.

खून के निर्माण में विटामिन बी-12 की खास उपयोगिता है. विटामिन बी-12 के निर्माण में कोबाल्ट अति महत्वपूर्ण आहार है. यही वजह है कि विटामिन बी-12 को कोबाल्टएमिन कहा जाता है. छोटी आंत में विटामिन बी-12 पैदा करने वाले बैक्टेरिया कोबाल्ट खाकर ही बैक्टेरियल प्रक्रिया द्वारा कोबाल्ट एमिन बनाते हैं.

जस्ता

गेहूं के चोकर में जस्ता होता है. चोकर खिलाने पर दूध में जस्ता मिल जाता है. दूध में जस्ता बहुत मात्रा में खीस में उपस्थित रहता है जोकि मनुष्य की सामान्य वृद्धि के लिये बहुत आवश्यक है. एक व्यक्ति को 2 से 3 मिलीग्राम जस्ते की आवश्यकता होती है.

एल्यूमिनियम

तांबा

गेहूं के चोकर में तांबा होता है इसलिये भरपूर गेहूं का चोकर नियमित रुप से गाय माता को खिलाने पर तांबा उसके दूध में मिल जाता है. लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में तांबे का खास महत्व है. लाल रक्त कणिकाएं तांबे के बिना नहीं बन सकती हैं. तांबे की कमी से खून की कमी हो सकती है. तांबे से विटामिन सी, लोहा, जिंक को पचाने में मदद मिलती है. तांबा कई पाचक रसों में पाया जाता है. तांबा जहर के प्रभाव को कम करने के लिये तथा संक्रामक रोगों को रोकने के लिये महत्वपूर्ण है. तांबा वसा के ओक्सीकरण को उत्प्रेरित करती है. तांबा भी बहुत कम उपस्थित होता है. तांबे की आवश्यकता बहुत कम होती है. तांबे के अधिक प्रयोग से यकृत का डिजेनरेटिव रोग सिरोसिस हो जाता है. तांबा 2 मिलीग्राम से ज्यादा नहीं लेना चाहिये.

लोहा

गाय माता को नियमित रुप से दूर्वा, गेहूं का चोकर, जौ का चोकर लोहे की कड़ाई में खिलाने से उसके दूध में लोहा पर्याप्त मिलता है. लोहे की मात्रा दूध में अधिक होने पर दूध में विद्यमान विटामिन आक्सीकरण द्वारा नष्ट हो जाते हैं और दूध का स्वाद खराब हो जाता है. लोहा वसा के ओक्सीकरण को उत्प्रेरित करती है. लोहा रक्त में हिमोग्लोबिन के निर्माण करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है. लोहे के कारण रक्त की वद्धि होती है. लोहा संक्रमण वृद्धि, सुस्ती, कोशिका सम्बन्धी विकार, ह्रदय विकार, थकान, भारीपन, छाती के अंदर दर्द, घबराहट, अनिद्रा, सिरदर्द, सूजन आदि को रोकता है. गाय माता के दूध में लोहे की मात्रा बहुत ही कम 0.02 प्रतिशत है. लोहे की आवश्यकता 4 मिलीग्राम होती है.

मेगनीज

गाय माता के दूध में पर्याप्त मात्रा में मेगनीज उत्पन्न करने के लिये गाय माता के दैनिक आहार में पुदीना, पालक, केला, दलहन, तिलहन अवश्य ही देना चाहिये. यकृत, बालों, अग्नाशय यानी पैंक्रियाज के लिये मेगनीज आवश्यक है. खून के निर्माण में मेगनीज एक महत्वपूर्ण खनिज है. मेगनीज लोहे तथा फास्फोरस के कार्य एक दूसरे से संबंधित है तथा ये एक दूसरे पर आश्रित भी हैं. मेगनीज खून के साथ साथ उतकों को भी ताकत प्रदान कर शरीर को सुडौल और सुंदर बनाता है. मेगनीज थायरायड से निकलने वाले हार्मोन थायराक्सीन तथा लाल रक्त कणों के निर्माण में खास भूमिका निभाता है. रक्त निर्माण में सहायक विटामिन कोलिन तथा प्रोटीन के मेटाबोलिज्म को उन्नत करने के लिये विशेष प्रकार के पाचक रसों को क्रियाशील बनाता है. मेगनीज की कमी के कारण इंसुलिन बनना प्रभावित होता है. मधुमेह के मरीजों को मेगनीज की आवश्यकता होती है. शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता के लिये मेगनीज आवश्यक है. गाय माता के दूध में मेगनीज होता है. 12 मिलीग्राम मेगनीज की आवश्यकता होती है.

क्रोमियम

क्रोमियम रक्त में ग्लूकोज के स्तर को बनाये रखता है तथा रक्त में वसा की मांग को सामान्य बनाये रखता है. क्रोमियम की कमी के कारण इंसुलिन बनना प्रभावित हो जाता है. मधुमेह के मरीजों को क्रोमियम की आवश्यकता इंसुलिन बनने के लिये होती है. मिर्गी के मरीजों को क्रोमियम की आवश्यकता होती है. क्रोमियम की आवश्यकता 2 मिलीग्राम होती है. 50 से 200 माइक्रोग्राम ही ग्रहण करना चाहिये. गाय माता के दूध, दही, छाछ, मक्खन, घी में क्रोमियम है.

फास्फोरस

कंकाल एवं दांतों तथा शरीर के कुछ अन्य भागों में फास्फोरस 86 प्रतिशत होता है. फास्फोरस दांतों और हडिडयों के लिये आवश्यक है. फास्फोरस कोशिकाओं का भी बहुत उपयोगी घटक है. फास्फोरस एंजाइम को सक्रिय बनाये रखता है तथा रक्त का पी.एच. मान एक निश्चित स्तर पर रखने में भी मदद करता है.

फास्फोरस दूध में उचित अनुपात में पाया जाता हे जिससे फास्फोरस का अवशोषण शरीर में बहुत ही अच्दी तरह से होता है. फास्फोरस की मात्रा 0.09 प्रतिशत यानी 95 मिली ग्राम है. फास्फोरस की आवश्यकता 780 मिलीग्राम होती है.

क्लोरिन

गेहूं के चोकर में क्लोरिन होता है. गाय माता को भरपूर गेहूं का चोकर खिलाने से दूध में क्लोरिन मिलता है. आमाशयिक रस के स्त्राव में क्लोरिन सहायक है. पाचक रसों को क्रियाशील बनाता है इसलिये पाचन में सहायक है. जल धारण शक्ति का नाश नहीं होने देता है. शरीर भार में कमी नहीं होने देता है. पाचन विकार नहीं हो पाते हैं. रक्त तथा धातुओं के व्यापान भार का नियमन करता है. क्लोरीन की आवश्यकता 95 मिलीग्राम होती है. 119 मिलीग्राम क्लोरीन दूध में मौजूद है.

आयोडीन

थायराइड ग्रंथि के स्त्राव का एक हिस्सा आयोडिन होता है. आयोडिन की पर्याप्त मात्रा के लिये थायराइड ग्रंथि की क्रियाशीलता ठीक होना आवश्यक है. आयोडिन की कमी से घेंघा होता है. आयोडन की कमी से बच्चों में मिक्सोडिमा रोग, महिलाओं में मासिक स्त्राव संबंधी बीमारियों, गलगंड रोग होता है. 13 मिलीग्राम आयोडीन की आवश्यकता होती है. गाय माता के दूध में मानव के लिए आवश्यक आयोडीन होता है.

क्लोराइड,
सल्फेट,
साइट्रेटस,
कार्बोनेटस कार्बन डाई ओक्साइड के रुप में 20 मिली ग्राम हैं.
सिलिका,
फलोरिन
मौजूद हैं. गाय माता के धारोष्ण दूध में 0.75 प्रतिशत खनिज हैं. खनिज हमारे शरीर के लिये बहुत ही अधिक आवश्यक हैं. हमारे अवयवों की पुष्टि खनिज करते हैं.

पाचक रस

60 प्रकार के एन्जाइमों यानी पाचक रसों की भूमिका हमारे पाचन में बहुत ही अधिक महत्वपूर्ण है. पाचक रसों के कारण ही मुंह में थुक की लार बढ जाती है. पाचक रस कार्बनिक उत्प्रेरक हैं जो जीवित कोशिकाओं के द्वारा पैदा किये जाते हैं. पाचक रसों का नामकरण उनके द्वारा लाये जा रहे परिवर्तनों पर रखे गये हैं.

डायस्टेज
पेरोक्सीडेज
हाइड्रोजन पेराक्साइड से ओक्सीजन को दूसरे पदार्थों पर स्थानान्तरित करता है.
लेक्टोपेरोक्सीडेज गाय के दूध को 2 से 3 घंटे खराब नहीं होने देता है.
रिडक्टेज
अपचयन करने वाले एन्जाइम
लाइपेज
वसा को तोडने वाले एन्जाइम
लाइपेज वसा अम्ल उत्पन्न करता है.
प्रोटीएज
प्रोटीन को तोडने वाले एन्जाइम
लेक्टेज,
फास्फाटेज,
फास्फेटेज दो प्रकार के होते हैं क्षारीय एवं अम्लीय
फास्फेटेज फास्फेट एस्टर का जल अपघटन करते हैं.
ओलीनेज,
कैटेलेज
हाइड्रोजन पेरोक्साइड का विघटन जल और सक्रिय ओक्सीजन में मौजूद हैं.

एम.डी.जी.आई.

विश्व में विकसित देशों में किये गये निरन्तर गहन अनुसंधानों से यह ज्ञात हुआ है कि गाय माता के धारोष्ण दूध में मौजूद एम.डी.जी.आई. प्रोटीन कैंसर को रोकने में महत्वपूर्ण कार्य करता है. वर्तमान समय में बहुत ही अधिक लोगों को विभिन्न प्रकार के कैंसर जिनमें रक्त कैंसर, मुंह का कैंसर, मसूढ़ों का कैंसर, गले का कैंसर, ग्रासनली का कैंसर, आमाशय का कैंसर, आंतों का कैंसर, गुदा कैंसर, यकृत का कैंसर, फेफडों का कैंसर, अंडकोष का कैंसर, लिंग का कैंसर, आंख का कैंसर, गुर्दे का कैंसर, मूत्राशय का कैंसर, गर्भाशय की रसौली का कैंसर, स्तन का कैंसर, गर्भाशय का कैंसर, लसिका ग्रंथि का कैंसर, अस्थि का कैंसर, जीभ का कैंसर, निचले होंठ का कैंसर, बाल्यावस्था के कैंसर, त्वचा का कैंसर, गर्भाशय ग्रीवा का कैंसर हो रहा है लेकिन दुर्भाग्य से अधिकांश लोगों को एम.डी.जी.आई. प्रोटीन से कैंसर के उपचार के बारे में पता ही नहीं है.

स्ट्रेन्शियम

गाय माता के धारोष्ण दूध में स्ट्रोन्शियम रसायन परमाणु विकिरण तथा प्रदूषण से मानव की रक्षा करता है.

सेरेब्रोसाइडस

गाय माता के धारोष्ण दूध में मौजूद सेरेब्रोसाइड मानव के मस्तिष्क की 35 मानसिक क्षमताओं में मुख्यतः श्रंगार और प्रेम, स्नेह और मिलन सारिता, विनोदप्रियता, ध्यान केंद्रियकरण, विध्वंसक शक्ति, गोपनीयता, प्राप्ति की लालसा, परोपकारिता, आत्म सम्मान, प्रशंसा की चाह, सतर्कता, दृढता, अंतःकरण की शुद्धता, आशा, विस्मय, सृजन करने की शक्ति, अनुकरणीयता, स्वरुप एवं आकार की शक्ति, भार, व्यवस्था, संख्या बोध, रंगप्रियता, समय बोध, संभावित संबंध, भाषा, तुलना, श्रद्धा एवं 6 प्रकार की स्मरणशक्ति को पूरी तरह से सक्रिय करता है. मेधा की वृद्धि होती है. आकलन शक्ति बढती है. बुद्धि का संपूर्ण विकास होता है. निर्भयता, दया, अहिंसा, धैर्य, क्षमा, पवित्रता, विनम्रता के गुणों में वृद्धि होती है.

कंज्यूगेटेड लीओलिक एसिड

विश्व में 25 सालों से गाय के दूध पर निरन्तर अनुसंधान करने के बाद गाय माता के दूध में मौजूद कंज्यूगेटेड लीओलिक अम्ल का प्रभाव मधुमेह, विभिन्न प्रकार के कैंसरों में बहुत ही सटीक पाया गया है. कंज्यूगेटेड लियोलिक अम्ल डेयरी उद्योग के लिए वरदान साबित हुआ है. कंज्यूगेटेड लियोलिक अम्ल वसा को रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है.

चूहों पर वैज्ञानिकों के द्वारा कंज्यूगेटेड लियोलिक अम्ल के प्रयोग करने पर पाया गया है कि वसा नियंत्रित होती है तथा मांसपेशियों में वृद्धि होती है. कंज्यूगेटेड लियोलिक अम्ल मानव का भार भी नियंत्रित करता है. मधुमेह में कंज्यूगेटेड लियोलिक अम्ल ग्लूकोज मेटोबोलिज्म को सामान्य बनाता है.

ह्रदय रोग में वसा कम घनत्व लिपोप्रोटीन्स वाला कोलेस्ट्रोल खून में अधिक होती है. कंज्यूगेटेड लिनोलिक अम्ल के कारण एल.डी.एल. में कमी आ जाती है. वैज्ञानिकों का मानना है कि कैंसर के उपचार करने के पहले से कैंसर की रोकथाम करने पर ज्यादा सफलता मिलती है.

वर्तमान में सीएलए का उपयोग कैंसर के रोगियों के लिये पूरे विश्व में किया जाता है. गाय माता के दूध में से मधुमेह तथा बहुत सारे प्रकार के कैंसरों को रोकने के लिये बहुत सारी दवायें तैयार की जा रही है. पंचगव्य यानी दूध, दही, छाछ, गोबर का रस, गोमूत्र, घी तथा महापंचगव्य यानी दूध, दही, गोबर का रस, गोमूत्र, घी, 24 जड़ीबूटियां भारत में 103 सालों से आर्यवैद्यशाला कोटटकल केरल के द्वारा तैयार की जा रही है.

कंज्यूगेटेड लियोलिक अम्ल जिसे संक्षिप्त में सीएलए कहते हैं, धारोष्ण दूध में कंज्यूगेटेड लियोलिक अम्ल कैंसर को रोकने के लिये बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है. गाय माता के पाचन संस्थान में चार पेट होते हैं जिसमें से पहले पेट रुमेन में मौजूद सूक्ष्म जीवाणुओं के द्वारा आहार में पाये जाने वाले वसायुक्त तत्व को पचाने के दौरान अनसेचूरेटेड फेटि एसिड मुक्त होकर बायो हाइडोजिनेशन के दौर से गुजर कर मुक्त हाइडोजन के साथ मिलकर सीएलए उत्पन्न होता है.

दुधारु गाय माता के पेट में ब्यूटाइरिविब्रियो फाइब्रिसाल्वेन्स नामक जीवाणु उपस्थित होते हैं जो कि लियोनिक अम्ल को कन्ज्यूगेटेड लियोलिक अम्ल में परिवर्तित कर देते हैं. हरा चरने वाली गाय माता के पेट में 30 मिलीग्राम सीएलए मिल जाता है.

गर्मी के समय में जंगलों में हरे चारे चरने वाली गाय के दूध में सीएलए 2 से 3 गुना अधिक पाया जाता है. सीएलए मानव रक्त एवं कोशिकाओं में पहुंचने के बाद कुछ ऐसे एंजाइम उत्पन्न करते हैं जो टयूमर उत्पन्न करने या कोशिका मित्ति को नष्ट होने से बचाते हैं जैसे आरथिनिन, डिकार्बोक्सिलेज या प्रोटीनकाइनेज-सीआर साइटोक्रोम-पी-450 जो कैंसर उत्पन्न करने वाले कारक माने जाते हैं,

सीएलए या तो इन पदार्थों को बनने से रोकता है या उनकी मात्रा को अत्यंत कम कर देता है या उनकी संभावना को अत्यंत क्षीण करता है.

सीएलए को कैंसर पर प्रयोग करने के लिये चूहों पर अध्ययन किया गया. चूहों की बड़ी आंत के कैंसर को रोकने में सीएलए उपयोगी पाया गया. सीएलए कैंसर उत्पन्न होने के 2 सप्ताह पूर्व से ही देना प्रारम्भ करने पर स्तन के कैंसर में बहुत अधिक कमी आयी.

ओस्ट्रेलिया में किये गये अध्ययन के अनुसार गाय के दूध, दही, छाछ, मक्खन, घी के सेवन करने से रक्त के अंदर कैंसर रोधी तत्वों की मात्रा स्वाभाविक रुप से बढ़ने लगती है.

विश्व में सीएलए की जागृति के कारण ही गाय माता के दूध तथा दूध से तैयार पदार्थ के नियमित सेवन करने के कारण ग्रासनली, फेफड़े, छाती, अग्नाश्य, बड़ी आंत, प्रोस्टेट, मूत्राशय, मुंह, गले, दांत, दिमाग, रक्त, अस्थि, गर्भाशय, गर्भाशय ग्रीवा, गर्भाशय की रसौली, लसीका ग्रंथि, गुर्दे, आंख के कैंसर को रोकने में मदद मिली है.

कुछ वनस्पति तेलों जैसे मारगोरिन्स में लियोनिक अम्ल पाया जाता है लेकिन बिना बेक्टेरिया की मदद के सीएलए में बदल नहीं पाता है. कंज्यूगेटेड लियोलिक अम्ल और किसी भी पदार्थ में उपलब्ध नहीं है. प्राकृतिक रुप से मिलने वाला सीएलए ही शरीर के लिये उपयोगी है.

भारत में सीएलए की जानकारी बहुत ही पहले से थी. पहले हर घर में गाय माता का पालन भी इसलिये किया जाता था. मक्खन, चीज, योगर्ट, दही, कंडेन्सड मिल्क में सीएलए सर्वाधिक पाया जाता है.

गाय माता के घी को 120 अंश तापमान पर बनाने पर सीएलए सर्वाधिक मिलता है. गाय माता के घी में 2.5 से 3.5 प्रतिशत तक सीएलए रहता है. मांसाहारी पदार्थ में सीएलए नगण्य है. गाय माता के दूध में 4.5 मिलीग्राम सीएलए मौजूद है.

गाय माता को बिना रसायनिक खाद का भोजन देने पर 8 मिलीग्राम सीएलए दूध में मिलता है. विश्व के विकसित देशों ने अपने देशों में जहरीले 30 कीटनाशकों पर पूर्ण प्रतिबंध हैं.

विश्व में बहुत ही कम लोगों को सी.एल.ए. से होने वाले लाभों की पूरी वैज्ञानिक जानकारी है. मधुमेह को रोकने के लिये भी सीएलए की महत्वपूर्ण भूमिका है.

76 सीसी कार्बन डाई ओक्साइड,
ओक्सीजन,
नाइट्रोजन,

जल

गाय माता के दूध में 87.1 प्रतिशत जल मौजूद हैं. जल दूध में अन्य संघटकों के लिये एक परिक्षेपण माध्यम का कार्य करता है. दूध में मौजूद जल को बंधित जल कहते हैं. दूध में उपस्थित जल के कारण दूध के घटकों की पाचकता बढ जाती है. जल का बहुत थोडा भाग दूध के घटकों जैसे लेक्टोज, खनिज, प्रोटीन के साथ इतने नजदीकी ढंग से बंधा रहता है कि वह दूध के दूसरे घटकों को घोलने या निलम्बित करने वाले माध्यम का काम नहीं करता है.

कार्बोहाइड्रेड

कार्बोहाइड्रेटस शरीर के लिये आवश्यक उ-णता और शक्ति उत्पन्न करते हैं. गाय माता के दूध में कार्बोहाइड्रेड प्राप्त करने के लिये गाय माता को प्रतिदिन दिये जाने वाले आहार में गेंहूं का दलिया और चोकर बहुत ही बढ़िया होता है इसलिये प्रतिदिन भरपेट गेहूं का दलिया अवश्य ही देना चाहिये.

गेंहूं में कार्बोहाइड्रेड सबसे अधिक 83.2 प्रतिशत है. प्राकृतिक रुप से उपलब्ध द्रव्य पदार्थों में केवल गाय माता के दूध में ही लेक्टोज यानी दुग्ध मीठास 4.9 प्रतिशत मौजूद है. लेक्टोज प्रति ग्राम 4.0 किलो कैलोरी उर्जा प्रदान करता है. लेक्टोज की मीठास अन्य मीठास से बहुत ही कम होती है. लेक्टोज की मीठास इसलिये मानव को नुकसान नहीं करती है.

लेक्टोज से ही गैलेक्टोज प्राप्त होता है. गेलेक्टोज नवजात शिशु में सेरेब्रोसाइडों को बनाने में सहायक होता है. सेरेब्रोसाइड मस्तिष्क का मुख्य भाग है. लेक्टोज आंतों में विटामिनों के संश्लेष्ण और कैल्शियम, फास्फोरस, मैग्नेशियम के अवशोषण को बढाता है.

लेक्टोज वसा को शरीर में जमने से रोकता है. ताजे धारोष्ण दूध में दो प्रकार की मीठास जिसमें अंगूर और लेक्टोज उपस्थित है. गाय माता के दूध में मौजूद मीठास केंद्रीय नाडी मंडल और बुद्वि के विकास के लिये बहुत ही महत्वपूर्ण है.

लेक्टोज एक प्रकार से मानव के मस्तिष्क का भोजन है. लेक्टोज का पाचन अन्य सुक्रोज तथा शर्कराओं की तुलना में धीरे धीरे होता है.

लेक्टोज का काफी भाग आमाशय से अपचित रुप से आंतों तक पहुंच जाता है इसलिये अपचित लेक्टोज की उपस्थिति में कुछ लाभदायक जीवाणु लोक्टोबेसीलस आंतों में विकसित हो जाते हैं जो कि अम्लीयता पैदा करते हैं. दुग्ध कल्प करने पर मानव के शरीर में लेक्टोज के कारण ही परिणाम बहुत ही क्रांतिकारी परिणाम देखने मिल गये हैं.

मांस तथा बल को बढाने में मिठास महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है. लेक्टोज दूध में पाया जाने वाला प्रमुख कार्बोहाइडेड है. दूध में लेक्टोज किण्वन के लिये महत्वपूर्ण है. लेक्टोज के बिना किण्वन करना संभव नहीं

है. लेक्टोज की मात्रा थनैला रोग होने पर घट जाती है. भोजन में लेक्टोज की उपस्थिति से कैल्शियम, फास्फोरस, मैग्नेश्यिम तथा बेरियम का अवशोषण आंतों में बढ जाता है. कुछ व्यक्ति दूध को पचाने में असमर्थ होते हैं.

बचपन में जिन व्यक्तियों को दूध नहीं मिला है उन्हें दूध पचाने में परेशानी है. गाय माता के दूध में अलग से मीठास डालना प्राकृतिक मीठास का अपमान है और स्वास्थय के लिये भी घातक है. आयुर्वेद के अनुसार गाय माता का दूध अत्यंत मधुर, रुचिकर, कोमल, सौम्य, ठंडा, मन को प्रसन्न करने वाला है. गाय माता के दूध में मीठास मानव के लिये लाभप्रद है और मधुमेह के मरीज भी गाय माता का दूध सेवन कर सकते हैं

विटामिन

गाय माता जो स्वयं नियमित रुप से कम से कम 2 किलोमीटर के क्षेत्र में घूमकर हरी हरी घांस और जडी बूटियां चरती है या 20 किलो हरी घांस और दाना खाती है के धारोष्ण दूध में विटामिनों की भरमार है.

1.25 प्रतिशत 25 से अधिक प्रकार के विटामिन गाय माता के धारोष्ण दूध में पाये जाते हैं. विटामिन को लोकप्रिय बनाने के लिये बहुराष्ट्रीय कंपनियों ने चिकित्सकों के माध्यम से होशियारी से मनमोहक जाल बिछाया है. वर्तमान में मरीज चिकित्सकों को विटामिनों के लिये आग्रह करते हैं. विटामिन हमारे शरीर में नहीं बनते हैं इसलिये विटामिनों को हमें आहार के द्वारा ग्रहण करना अनिवार्य है. पाश्चात्य संस्कृति के कारण ही पहले कार्बोहाइड्रेड, प्रोटीन, वर्तमान में विटामिन स्वास्थय के प्रतीक माने जाने लगे हैं. विटामिन टानिक नहीं है. आमतौर पर दूरदर्शन पर विटामिनों के मनमोहक विज्ञापनों को बार बार दिखाकर लोगों को यह मानने के लिये मजबूर किया जा रहा है कि विटामिन हमें अतिरिक्त बल और स्फूर्ति देते है हमारा वजन भी विटामिनों के नियमित सेवन करने से बढ जाता है हमारा मानसिक विकास होता है जो पूरी तरह से गलत है.

दूरदर्शन में गर्भवती माताओं को बदल बदल कर विटामिन ग्रहण करने के लिये मनोवैज्ञानिक रुप से तैयार किया जाता है. बहुराष्ट्रीय कंपनियो के तर्क इतने अधिक प्रभावशाली हैं कि विटामिन नहीं लेने के बारे में कल्पना भी नहीं कर सकते हैं. सच्चाई तो यह है कि मां के गर्भ में पल रहे बच्चे के लिये विटामिनों की जबरदस्ती की बौछारों का कोई अर्थ ही नहीं है.

आज के आधुनिक युग में बहुराष्ट्रीय कंपनियां विटामिनों का महत्व नवजात शिशु के लिये बहुत ही अधिक बताती हैं. नवजात शिशु के लिये सिर्फ मां का दूध ही संपूर्ण आहार रहने के कारण ही पूरी तरह से पर्याप्त है. विटामिनों का चलन हमारी दिनचर्या में इतना अधिक बढ गया है कि लोग नाश्ते के साथ विटामिन विशेष ध्यान देकर ग्रहण कर रहे हैं. विटामिन ग्रहण करने पर लोगों में धारणा है कि वे अब पूरी तरह से स्वस्थ हैं. असल में विटामिन रासायनिक यौगिक हैं. विटामिन कार्बनिक पदार्थ हैं जो शरीर रचना में काम नहीं आते हैं. शरीर में कोशिकाओं में हर क्षण होते रहने वाली प्रकियाओं के लिये जरुरी होते हैं. विटामिन उर्जा देने वाली प्रक्रियाओं की शुरुआत करने के लिये अनिवार्य हैं. विटामिन उर्जा को एक स्थान से दूसरे स्थान पहुंचाते हैं. शरीर को सही ढंग से संचालित करने के लिये उर्जा की आवश्यकता है इसलिये विटामिनों की हमारे शरीर में बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका है. विटामिनों की आवश्यकता मात्रा में बहुत ही कम माइक्रो ग्राम या मिलीग्राम में ही है. विटामिन यानी जीवन तत्व शरीर के पोषण में संतुलन रखते हैं. हमारे दैनिक जीवन के भोजन में हमें शरीर के लिये आवश्यक सभी विटामिन मिल नहीं पाते हैं. हम अपनी अज्ञानता के कारण हमारे स्वास्थय को बिगाडने में लगे हुए हैं. गेहूं का आटा हम चक्की में पिसवाते हैं तब गेहूं के अंदर मौजूद विटामिन चक्की की गर्मी के कारण समाप्त हो जाते हैं. वर्तमान में हम ताजी सब्जी खाने के बदले फ्रिज में रखते हैं. सब्जी काटने के बाद हम पानी से धोते हैं तब शरीर के लिये आवश्यक विटामिन पानी में घुलकर व्यर्थ में बह जाते हैं. हम जीभ के स्वाद और पेट भरने के लिये बहुत कुछ खाते रहते हैं लेकिन विटामिन की उपस्थिति नहीं होने के कारण शरीर के पोषण के लिये व्यर्थ है. आहार विशेषज्ञ हमेशा भोजन के स्थान पर गाय माता का धारोष्ण दूध पीने की सलाह देते हैं. हम आजकल गाय माता का दूध न पीकर विटामिनों की कमी की पूर्ति करने के लिये दूरदर्शन पर मन को भ्रमित करने वाले विज्ञापन देखकर बहुत सारी रंग बिरंगी विटामिन की गोलियां खाते हैं लेकिन विटामिन की गोलियों से शरीर को आवश्यक पोषण नहीं मिल पाता है क्योंकि विटामिन का आचूषण

शरीर में नहीं हो पाता है और पेशाब से विटामिन निकल जाते हैं. शक्तिवर्धक के नाम पर हम बहुत सारे टोनिक जबरदस्ती पीते रहते हैं. गाय माता के दूध में मौजूद विटामिन शरीर में पहुंचकर आसानी से पच जाते हैं जिसके कारण शरीर और दिमाग का विकास निरन्तर होता है. गाय माता सूर्यकेतु नाडी के सूर्य के प्रकाश में जाग्रत हो जाने के कारण ही सूर्य के प्रकाश में अधिक से अधिक रहना पसंद करती है इसलिये सूर्य के प्रकाश से गाय माता को बहुत अधिक मात्रा में विटामिन ए और डी मिल जाता है. गाय माता के दूध में भी विटामिन ए और डी बहुत ही पर्याप्त मिल जाता है.

विटामिन डी

कैल्शियम और फास्फोरस ग्रहण करता है. कैल्शियम और फास्फोरस शरीर की हडियों और दांतों की मजबूती के लिये बहुत ही आवश्यक हैं. विटामिन डी नर्वस एवं स्नायु की रक्षा करता है. विटामिन डी को हमारी त्वचा की चिकनाई सूर्य के प्रकाश की किरणों से तैयार करती है. वर्तमान में हमारी दिनचर्या में हम सूर्य के प्रकाश में कम रहते हैं जिसके कारण विटामिन डी की कमी उत्पन्न हो जाती है जिसके कारण हडडी के रोगों की बहुत सारी गंभीर समस्या उत्पन्न हो गयी है. विटामिन डी की कमी के कारण आंत का कैंसर उत्पन्न हो जाता है. विटामिन डी दूध की बनी पाचन में हल्की वस्तुओं में उपलब्ध है.

विटामिन ए

गाय माता के दूध में विटामिन ए और ए-1 प्राप्त करने के लिये गाय माता को प्रतिदिन गेहूं का चोकर अवश्य ही देना चाहिये. चोकर में विटामिन ए रहता है. हरी ताजी घास अवश्य मिलनी चाहिये. दूध देने वाली गाय माता को भरपेट हरा चारा प्रतिदिन मिलना चाहिये. हरा चारा गाय माता के लिये समुचित भोजन है. हरा चारा रसीला होने के कारण जल्दी पचता है और जायकेदार भी होता है. हरी दूब, लूसर्न, बरसीम, ज्वार की हरी चरी, गेंहूं का हरा दानों सहित पौधा, जौ और जई के हरे पौधे, हरी नरम और सिगरीदार सरसों, मूंग का हरा पौधा, हलीम, झरुआ, मूंगफली का हरा पौधा, सूडान घास, दीनानाथ घास, लोबिया, नेपियर बाजरा घास, पैरा घास, गिन्नी घास, नंदी घास, अंजन घास, स्टायलो घास, सिराट्रो घास में विटामिन ए बहुत ही अधिक होता है. गाय माता के धारोष्ण दूध में भी विटामिन ए और ए.1 180 यूनिट प्रति ग्राम_मौजूद रहता है.

विटामिन ए शरीर में वसा में घुलकर समा जाते हैं. समय समय पर शरीर की जरुरत के अनुसार विटामिन ए काम में आ जाता है. विटामिन ए शरीर में संचित रहता है इसलिये विटामिन ए की कमी नहीं रहती है. आंखों और शरीर की चमडी के लिये विटामिन ए बहुत अधिक आवश्यक है.

विटामिन ए चर्बीरहित वनस्पतियों से प्रात होता है. गाजर, बीट, कुमडा, धनिया, मूली, पालक और मेथी की भाजी, केला, पपीता, संतरा, पक्के आम, दूध से तैयार चीज, पनीर, विटामिन ए के लिये प्रमुख स्त्रोत हैं. विटामिन ए की कमी से रतोंधी होती है जिसके कारण रात्रि के समय देखने में परेशानी होती है.

विटामिन ए की कमी से भूख मर जाती है. दांतों में भी परिवर्तन विटामिन ए की कमी से देखने मिलता है. शरीर में बहुत से रोगों के संक्रमण की भी संभावना विटामिन ए की कमी से बढ जाती है. विटामिन ए शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है.

विटामिन बी

विटामिन बी 18 प्रकार के बताये गये हैं. मस्ति-क, नेत्र, गला, ह्रदय, तिल्ली, गुर्दा, आंत, हडडी, गुर्दा, चमड़ी, स्नायु, रक्त में विटाबिन बी की आवश्यकता बहुत अधिक है. गाय माता के दूध में मौजूद *विटामिन बी* काफी तादात में है. *बी-1, बी-2, बी-3, बी-4* शरीर को स्वस्थ और सक्रिय बनाये रखते हैं. विटामिन बी कोम्प्लेक्स के इंजेक्शनों के कारण मरीजों की मौत हो जाती है.

विटामिन बी-1

गेहूं के चोकर में विटामिन बी-1 होता है इसलिये चोकर से दूध में विटामिन बी-1 प्राप्त होता है. गाय माता के 100 ग्राम दूध में *विटामिन बी-1* 0.5 मिलीग्राम है. विटामिन बी-1 यानी थियामिन शरीर के कोषों को बराबर काम करने में बहुत ही मदद करता है. विटामिन बी-1 पानी में घुलनशील है. आवश्यकता से अधिक विटामिन बी-1 पेशाब तथा पसीने से बाहर निकल जाते हैं. विटामिन बी-1 संतुलित मात्रा में ही ग्रहण करना अनिवार्य है. स्नायु में होने वाली प्रकियाओं में विटामिन बी-1 आवश्यक है. विटामिन बी-1 का सीधा संबंध नर्सों की कमजोरी, मानसिक तनाव,

मानसिक विकास से है. विटामिन की कमी से शरीर में बिना परिश्रम के लगातार थकान लगती है. विटामिन बी-1 की कमी से भोजन करने की रुचि समाप्त हो जाती है. विटामिन बी-1 की बहुत अधिक कमी के कारण मानसिक बैचेनी बढ जाती है.

विटामिन बी-1 की कमी से ह्रदय रोग होने की संभावनायें बहुत अधिक हो जाती हैं. विटामिन बी-1 हमें चावल, गेहूं, बाजरा, जवारी, कठोर, मुंगफली, मटर, आलू, संतरा, दूध से बनी वस्तुओं में मिलता है.

विटामिन बी-2

गेहूं के चोकर में विटामिन बी-2 होता है. दूध में विटामिन बी-2 प्राप्त करने के लिये गाय माता को गेहूं का चोकर अवश्य ही खिलायें. गाय माता के धारोष्ण दूध में विटामिन बी-2 0.20 है.

विटामिन बी-2 आहार में मौजूद कार्बोहाइड्रेड, प्रोटीन, चर्बी में से शरीर के लिये आवश्यक कभी समाप्त न होने वाली शक्ति की पूर्ति करता है.

विटामिन बी-2 यानी रिबोफलेविन शरीर के विकास के लिये शरीर में बनने वाले हार्मोन्स यानी पोषक क्षारों के लिये तथा रक्तकणों के लिये बहुत अधिक आवश्यक है. दूध से बने सभी पदार्थो में विटामिन बी-2 मिल जाता है.

इसके अलावा हरी सब्जियों, कठोर, बेकरी की वस्तुओं में यानी ब्रेड में मिल जाता है. मंहगी होटल में मछली का चलन बहुत जोरों पर है. बेकरी और फास्ट फूड का चलन बहुत अधिक बढ गया है. विटामिन बी-2 की कमी से मुंह, होठ, जीभ पर सूजन आ जाती है. विटामिन बी-2 की कमी से आंखों में जलन तथा खूजली होने लगती है जिसके कारण आंखों को सतत मसलना पडता है. विटामिन बी-2 की कमी से आंखों की रोशनी कम हो जाती है. विटामिन बी-2 की कमी से प्रकाश में आंखों में तकलीफ महसूस होने लगती है. विटामिन बी-2 की बहुत अधिक कमी से शरीर में डीप्रेशन यानी हीनता की भावना महसूस होने लगती है. विटामिन बी-2 की भारी कमी से हिस्टीरिया की खतरनाक बीमारी होती है.

विटामिन बी-3

यानी नियासिन आहार में मौजूद कार्बोहाइड्रेटस में से आवश्यक उर्जा प्राप्त करने का महत्वपूर्ण कार्य करता है. विटामिन बी-3 प्रोटीन तथा चर्बी को पचाने में मदद करता है. रक्तकण तथा हारमोन्स यानी पोषक क्षार बनाने के लिये विटामिन बी-3 अनिवार्य है. विटामिन बी-3 की कमी से शरीर में कमजोरी महसूस होती है. विटामिन बी-3 की कमी के कारण भूख लगनी बहुत कम हो जाती है. विटामिन बी-3 की कमी के कारण पाचन एवं त्वचा की समस्या उत्पन्न हो जाती है. शरीर में आलस भी विटामिन बी-3 की कमी के कारण ही उत्पन्न होता है. विटामिन बी-3 की भारी कमी के कारण जीभ पर सूजन, शरीर में कपकपी आनी, सेंट्रल नर्वस सिस्टम में हानि पहुंचना जैसी गंभीर समस्या उत्पन्न होती है.

अनाज, कठोर, मूंगफली में विटामिन बी-3 मिलता है. दूध तथा अंडे में विटामिन बी-3 कम रहता है.

विटामिन बी-6

विटामिन बी-6 गाय माता के दूध में मौजूद है. विटामिन बी-6 की कमी से गर्भावस्था में एवं बच्चों में इसकी कमी होने से रक्तहीनता रोग होता है. रक्ताल्पता रोग होता है. विटामिन बी-6 लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में खास भूमिका निभाता है. विटामिन बी-6 को-एन्जाइम का कार्य करता है. विटामिन बी-6 की उपस्थिति में ही ट्रीप्टोफिन नायसिन में रुपान्तरित होता है इसलिये इसे प्रोटीन विटामिन भी कहते हैं. विटामिन बी-6 का रासायनिक नाम पायरिडाक्सिन है. विटामिन बी-6 ट्रिप्टोफेन से सेरोटेनिन को बनाता है. यह तीन प्रकार का होता है-पायरिडाक्सिन, पारयरिडोक्सल, प्यरिडाक्सएमिन.

विटामिन बी-9

विटामिन बी-9 जिसका रासायनिक नाम फोलिक अम्ल है गाय माता के दूध तथा दूध से बने सभी पदार्थों में 0.7 से 12.5 माइक्रोग्राम पाया जाता है. विटामिन बी-9 खून के मुख्य घटक लाल रक्त कोशिकाओं, सफेद रक्त कोशिकाओं तथा एंटी बाडीज के निर्माण करने में सहायक होता है. विटामिन बी-9 ह्रदय की पम्पिग क्रिया को भी सही सलामत रखकर शरीर के अंग-प्रत्यंग में खून का संचार करता है. विटामिन बी-9 की कमी से रक्ताल्पता रोग तेजी से पनपता है. गर्भावस्था में इसकी कमी होने से नवजात शिशुओं में खून की कमी एवं दिमागी विकृतियां पैदा हो जाती है.

विटामिन बी-9 गर्भस्थ शिशु में न्यूरल टयूब विकृति को रोककर दिमाग एवं नर्व्ज सिस्टम को

ताकतवर एवं स्वस्थ बनाता है. अस्थि में लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में उत्प्रेरक का कार्य करता है. चमकीली हरी पत्तियों में प्रचूरता से मिलने के कारण ही विटामिन बी-9 को फोलिक अम्ल कहा जाता है. फोलिक अम्ल चमकीला पीला पदार्थ है जो सूर्य के प्रकाश में नश्ट हो जाता है. फोलिक अम्ल गर्भस्त्राव को भी रोकता है. खतरनाक प्रोटीन उत्पाद हीमोसिस्टीन से मुक्ति दिलाता है.

विटामिन बी-12

गाय माता के 100 ग्राम दूध में *विटामिन बी-12* 0.7 माइक्रोग्राम है. हमें प्रतिदिन 0.3 से 2 माइक्रोग्राम विटामिन बी-12 की आवश्यकता है. विटामिन बी-12 कोबाल्ट तथा फास्फोरस के सहयोग से निर्मित होता है. गाय माता के धारोष्ण दूध में मौजूद विटामिन बी-12 रक्त के प्रमुख घटक लाल रक्त कोशिकाओं तथा हीमोग्लोबिन के बढ़ाने तथा बनने में महत्वपूर्ण भमिका निभाता है. इसके अभाव में घातक प्रभाव गर्भावस्था में गर्भस्थ तथा जन्मजात शिशु पर होता है. विटामिन बी-12 न्यूक्लिक अम्ल तथा न्यूक्लिक प्रोटीन संश्लेषण भी करता है. इसके अभाव के कुप्रभाव में अस्थि-मज्जा में लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण का कार्य ठप पड़ जाता है.

परिणामस्वरुप परनीशिय रक्तहीनता होती है. शरीर की वृद्धि करने के लिये, आंखों के उचित पोषण, ठुडडी, मुंह की मांसपेशियों के कार्य, त्वचा का समय पूर्व काल प्रभावन रोकने के लिये जरुरी है. कार्बोहाइडेड, प्रोटीन, चर्बी की सामान्य प्रक्रिया के लिये बहुत अधिक आवश्यक है. कुछ निश्चित एमिनो एसिड यानी द्वि अम्लों और चर्बी के निर्माण के लिये तथा सेंटल नर्वस सिस्टम के लिये विटामिन बी-12 बहुत आवश्यक है. गाय माता का दही, पनीर, छाछ, अंकुरित अनाज, गोमूत्र, गोबर में भी विटामिन बी-12 मौजूद है. शाकाहारी भोजन में विटामिन बी-12 मौजूद नहीं है. वर्तमान में भारत में मांसाहार का प्रचलन विटामिन बी-12 की लालच के कारण बहुत अधिक बढ गया है. विटामिन बी-12 की कमी के कारण दिमाग की बीमारियां तथा एनिमिया होती हैं. विटामिन बी-12 का रासायनिक नाम कोबाल एमिन है.

विटामिन ई

गाय माता के दूध में मौजूद *विटामिन ई* शरीर में चर्बी और विटामिन ए की सुरक्षा कर हानिकारक ओक्सीजन फ्रेगमेंटस से बचाकर चमडी की चमक को बनाये रखता है. विटामिन ई शरीर की वृद्धि एवं उत्पादन शक्ति के लिये अपेक्षित सहयोग करता है. शरीर की कुछ महत्वपूर्ण ग्रंथियों पर विटामिन ई का विशेष प्रभाव पड़ता है.

गर्भवती महिलाओं को विटामिन ई की अत्यंत आवश्यकता होती है. विटामिन ई की कमी के कारण गर्भपात हो जाता है. नवजात शिशुओं में विटामिन की कमी के कारण एनिमिया होने की संभावना है. बडे व्यक्तियों के शरीर में विटामिन ई की कमी के कारण मज्जा तंतु को नुकसान पहुंचता है.

विटामिन ई दिमागी ताकत बढ़ाने, फ्री रेडिकल्स को समाप्त करने, दिमागी कुवत को कम करने वाली बीमारी अल्जीमर तथा पार्किन्सन से लोहा लेने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है.

विटामिन ई की कमी से ह्रदय रोग होता है. विटामिन ई यानी अल्फाटोकोफेराल प्रबल एंटी ओक्सीडेंट रक्तवाहिनियों का लचीलापन बरकरार रखता है जिससे दिल के धड़कने की ताकत बढ़ जाती है. विटामिन ई खून को पतला बनाये रखता है जिससे खून की नलिकायें बिना रूकावट के कार्य करती हैं. विटामिन ई के ह्रदय रोग पर प्रभाव पर अमेरिका में 3300 चिकित्सक अनुसंधान कर रहे हैं. विटामिन ई वनस्पति तेल, गेहूं के अंकुर, मटर, चाय के पौधे, मूंगफल्ली, हरी सब्जी, अंडों में होता है. वनस्पति तेल का उपयोग भारत में सर्वाधिक हो रहा है. अंडों का चलन चरम सीमा पर पहुंच गया है. गाय माता के दूध में विटामिन ई 0.98 मिली ग्राम प्रति लीटर होता है. मानव के लिये प्रतिदिन आवश्यक विटामिन ई की मात्रा 14 से 19 मिलीग्राम है.

विटामिन एच यानी बायोटिन

गाय माता के दूध में मौजूद बायोटिन शरीर में खून को बनाने में भाग लेता है. चर्बी, द्वि अम्ल यानी एमिनो एसिडस, कार्बोहाइडेट को बनाने और सरलता से पचाने के लिये मदद करता है. बायोटिन की कमी के कारण रक्तहीनता, नर्वसनेस, त्वचा का पीला पड़ना, त्वचा की जलन, बालों का गिरना, आंखों की खतरनाक बीमारी कन्जकिटवाइस, कोलेस्टरोल का खून में बढना, शरीर का जड हो जाना, भूख मर जाना, जोडों का दर्द, यकृत का

फेलना, उबकाई आना, आलस का अनुभव होना, मांसपेशियों में दर्द प्रमुख है.

बायोटिन दही, पनीर, गेहूं, गेहूं के अंकुरण, खटटे फल, ताजी सब्जियों, मशरुम, मुंगफली में मिलता है. ताजी सब्जियों के अंदर रासायनिक खाद और कीटनाशक का खतरनाक जहर सर्वाधिक है. भारत में सरकार के विशेष प्रोत्साहन के कारण मशरुम का चलन भी बहुत अधिक है.

विटामिन कोलिन

कोलिन गाय माता के दूध में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है. कोलिन, मेथियोनिन अमिनो अम्ल, विटामिन बी-12 तथा विटामिन बी-9 एक दूसरे का सहयोग कर रक्ताल्पता से रक्षा करते हैं. कोलिन के द्वारा विटामिन बी-12 तथा दिमाग में विद्युत चुम्बकीय न्यूरोट्रान्समीटर्स एसीटाइल कोलिन का निर्माण करते हैं.

विटामिन के

गेहूं के चोकर में विटामिन के होता है. दूध में विटामिन के प्राप्त करने के लिये गाय माता को नियमित चोकर अवश्य ही खिलायें. गाय माता के पहले पेट रुमेन में मौजूद सूक्ष्म जीव विटामिन के का निर्माण करते हैं. विटामिन के का रासायनिक नाम फाइलोक्यूइनोन है. गाय माता के दूध में विटामिन के के-1 एवं के-2 के रुप में मौजूद है. विटामिन के का तीसरा रुप मनोडियोन भी है. विटामिन के का प्रमुख काम प्रोथ्रोम्बिन को बनाना है. रक्त में प्रोथाम्बिन के सामान्य स्तर को नियंत्रित करना तथा बनाये रखना है. प्रोथाम्बिन की कमी के कारण ही रक्त का थक्का जल्दी नहीं बनता है.

विटामिन के शरीर में पर्याप्त मात्रा में मौजूद रहता है. विटामिन के की कमी अधिकतर नवजात शिशुओं में प्रोथामिन की रक्त में कमी के कारण होती है. यह कमी तब तक बढती जाती है जब तक कि आंतों के जीवाणु अच्छी तरह से स्थापित नहीं हो जाते क्योंकि आहार के द्वारा विटामिन के की पूर्ति नहीं हो पाती है.

हमारी आंतों में उपस्थित कुछ उपयोगी बेक्टेरिया द्वारा भी विटामिन के का निर्माण होता है. अल्सर, अतिसार, यकृत की खराबी में शरीर में विटामिन के की कमी हो जाती है. इसके कारण कभी कभी रक्तस्त्राव संबंधी रोग पैदा हो जाते हैं. विटामिन के सूर्य के प्रकाश, गेहूं की थूली, हरी सब्जी, फूल गोभी, गाजर के सिरे, टमाटर, सोयाबीन, चावल के चोकर, अंडे, मक्खन में उपलब्ध है. विटामिन के की कमी कभी कभी गलत दवाई लेने पर होती है.

कैरोटिन

गायों को प्रतिदिन ताजा एवं कोमल हरा चारा भरपेट खिलाने पर कैरोटिन दूध में मिल जाता है. श्यामा गाय में सूर्य के प्रकाश के साथ अन्य तरंगों को सोखने का अदभुत गुण मौजूद है जिसके कारण श्यामा गाय का दूध विशेष गुणकारी है. कपिला गाय में विशेष उर्जा मौजूद है. कपिला गाय का दूध ज्यादा गुणकारी माना गया है. गाय माता के दूध में मौजूद *कैरोटिन* यानी स्वर्णक्षार बहुत ही चमत्कारिक कार्य करता है. गाय माता के दूध में मौजूद कैरोटिन की मात्रा गाय माता के अधिक से अधिक सूर्योदय से सूर्यास्त तक सूर्य के प्रकाश में रहने और खानपान पर पूरी तरह से निर्भर करती है. कैरोटिन शरीर में प्रवेश कर विटामिन ए में परिवर्तित हो जाता है. कैरोटिन के कारण ही रोग प्रतिरोधक क्षमता बहुत अधिक बढ जाती है. गाय के दूध, मक्खन, घी के अंदर बहुत अधिक प्रो विटामिन ए बीटा कैरोटिन कैंसर जैसे खतरनाक रोगों से भी शरीर के लडने की क्षमता तैयार रहती है.

विटामिन सी

विटामिन सी चयापचय की क्रिया के लिये बहुत ही आवश्यक है. विटामिन सी सीधे रक्त निर्माण में भाग नहीं लेता है लेकिन विटामिन सी के अभाव में रक्त निर्माण करने वाला मुख्य घटक लोहे का अवशोषण भली-भांति नहीं होता है.

विटामिन सी रिडयुसिंग एजेन्ट का कार्य करता है अर्थात लौहयुक्त आहारों में मौजूद फेरिक लोहे को फेरस लोहे में परिवर्तित कर देता है. फेरस लोहा शरीर के द्वारा शीघ्र सोख लिया जाता है तथा खून के निर्माण हेतु भेज दिया जाता है. विटामिन सी लोहे के मेटाबालिज्म को उन्नत करता है.

विटामिन सी रक्त कोशिकाओं की दीवारों को भी मजबूत बनाता है. शरीर की रक्तनली को सही रखने, टेण्डेन्स, लिगोमेंट्स, कर्टिलेज, अस्थि मज्जा, हडडी के बाहर के मनको के लिये विटामिन सी आवश्यक है.

विटामिन सी की कमी के कारण विषाक्त तत्व रक्त में उत्पन्न हो जाते हैं. विटामिन सी शरीर को रोगों के आक्रमण से सुरक्षित रखता है. विटामिन सी की कमी के कारण मसूढो में सूजन आ जाती है और मसूढों में से खून निकलता है. विटामिन सी की कमी के कारण चमडी पर लाल, हरे रंग के निशान दिखाई पडते हैं. विटामिन सी की कमी के कारण हडडी कमजोर हो जाती है. जब मनुष्य गिर जाता है तब हडडी में दरार पड जाती है और हाथ पैर में दुःखने लगता है.

मनुष्य का भार विटामिन सी की कमी के कारण कम हो जाता है. गाय माता के धारोष्ण दूध में विटामिन सी 20 मिलीग्राम से अधिक है. मानव को दैनिक आहार में प्रतिदिन 70-100 मिलीग्राम विटामिन सी की आवश्यकता होती है. गाय माता के दूध में विटामिन सी की कमी दूध को बहुत ही लम्बे समय तक प्रकाश में रखने पर एवं गाय माता के दूध को बार बार गरम करने पर रहती है जिसकी पूर्ति आंवले, मोसम्बी जैसे रसीले फलों, संतरा, अमरुद, बेर, नींबू, स्ट्रोबेरी, टमाटर, कच्ची हरी सब्जियां, हरी मिर्च से की जा सकती है. आवले में विटामिन सी सबसे अधिक है. 10 ग्राम आवले में विटामिन सी 760 मिलीग्राम है.